

健康教育

放假作息紊乱,节后想要调整

夜里睡不好的上班族适合吃点什么?

中秋国庆假期,很多人经常夜里一两点睡,中午到午饭时间才爬起来。如今假期结束,但很多人还没把生物钟调回来,仍然早上不想起,晚上不想睡,上班时特别困倦,身心疲惫。所以,对于很多人来说,现阶段快速调整好自己的生物钟十分重要。

虽然单纯依靠食物助眠效果不是特别好,而且研究发现,助眠效果因人而异,不一定对每个人都有效,但很多食物对睡眠还是有一定好处的,这里给大家推荐一些对睡眠有益的食物。

第一类:色氨酸系列

色氨酸进入身体后会转化成与睡眠相关的两种化学物质:第一种是褪黑素,有助于调节睡眠周期;第二种是5-羟色胺,可以使人放松。

1. 鸡蛋白

如果原来你习惯早上吃鸡蛋,那么现

在试试晚上吃,看看有没有新的效果。

2. 大豆

包括大豆及大豆制品。

3. 禽肉

包括鸡肉、鸭肉、鹅肉等。

4. 低脂奶制品

包括低脂牛奶、低脂酸奶、低脂奶酪等。

5. 各种坚果

包括胡桃、亚麻籽、南瓜子、向日葵籽、杏仁、核桃等,可以增加体内的5-羟色胺。

第二类:维生素系列

主要指富含维生素B6的食物,B6与褪黑素的生成有关。褪黑素在黑暗的条件下产生,所以建议晚餐多吃鱼,如三文鱼、金枪鱼。

第三类:矿物质系列

主要指含钙、钾、镁的食物。

1. 酸奶

奶制品除了富含色氨酸外,还富含钙,可以稳定神经,改善睡眠质量。

2. 羽衣甘蓝

这种绿色植物也富含钙。

3. 香蕉

富含钾和镁,有助于镇静和促进睡眠。

4. 全谷物

富含镁,有助于睡眠。

第四类:抗氧化物系列

主要指富含抗氧化物的水果,其中的抗氧化物能抵消睡眠障碍引起的氧化应激。

1. 浆果类水果

如蓝莓、树莓、石榴、番石榴等。

2. 猕猴桃

有睡眠障碍的人食用猕猴桃,有助于延长睡眠时间(在一个月内将睡眠时间增

加一个小时)。

第五类:褪黑素

这种内源性激素可以调节身体的自然睡眠和觉醒周期,但是很多人吃了之后却发现不管用。循证医学研究发现,外源性摄入的褪黑素可能对倒时差的人有效果,对普通失眠的人来说,助眠效果不确定。

第六类:其他

1. 燕麦+低脂牛奶:含有复杂碳水化合物、蛋白质和低脂肪的食物,可促进血清素和褪黑素的产生,适合睡前食用。

2. 热牛奶:可改善睡眠。

3. α -乳清蛋白:有研究发现,睡眠不好的人晚餐摄入 α -乳清蛋白,第二天早晨会减轻嗜睡症状并增强注意力。

据《北京青年报》文/陈丽娟(注册营养师)

益生菌种类繁多,如何科学选择?

市面上有五花八门的益生菌产品。很多人疑惑,这么多的益生菌产品,到底应该挑哪个呢?今天我们聊聊益生菌。

市面上的益生菌产品,主要有三大类:

益生菌类药品

目前国内临床上的益生菌制剂药物有30多种,通常在医院和药店销售,如果生病了需要购买,请大家一定要遵医嘱。

益生菌类保健食品

益生菌类保健食品是经过注册和备案的,包装上都有一个标识,也就是大家常说的“蓝帽子”。益生菌类保健食品通常的功能是调节肠道菌群。

大家购买益生菌类保健食品时,一定要注意检查它有没有这个“蓝帽子”,千万不要把普通食品误认成保健食品。

含有益生菌的普通食品

比如酸奶、奶酪等。这些食品在生活

中很常见,大家也经常食用。

需要提醒大家的是,益生菌类保健食品和含有益生菌的普通食品,都不能宣称有预防或治疗某种疾病的功能。他们只是食品,不是药品。

购买益生菌产品应该注意什么?

第一,优先选择有活菌的产品。虽然死菌的代谢产物和细胞成分,比如多糖、短链脂肪酸等物质,对健康也有一定益处,但大多数研究表明,活菌的效果还是比死菌好一些。所以,在购买时,如果发现包装上标注有“杀菌型”“经过灭活处

理”等字样,就说明里面没有活菌。

第二,要注意看菌株编号和数量。益生菌的种类很多,不同菌株作用也不同。购买益生菌产品的时候,要看一下包装上有没有列出菌种,菌种的名字后面有没有菌株编号。菌株编号通常由“中文名字+英文+数字”组成,比如常见的动物双歧杆菌BB12、乳双歧杆菌HN019等。同时还要看菌株的数量是多少。如果没有菌株编号,且菌株数量低于 10×6 ,说明产品不规范。据《北京青年报》文/阮光锋(科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任)

公益广告

作息规律保健康 适当运动强体魄



做自己健康的第一责任人