

优质的睡眠离我们渐行渐远……

入睡困难，总是夜醒？ 试试这些饮食小妙招！

在快节奏的生活中，优质的睡眠离我们渐行渐远。夜醒悄然成为许多人每晚的“不速之客”，既打搅我们来之不易的美梦，还使得第二天的精神状态大打折扣。

今日分享

简单的饮食调整缓解夜醒烦恼

夜醒的原因有哪些？

夜醒的主要原因涉及：

环境因素：如温湿度不适、蓝光干扰及噪音

心理因素：如压力引发焦虑抑郁

生理变化：如年龄增长伴随内分泌失调

不良生活习惯：饮食不规律与缺乏运动以及特定疾病影响，例如哮喘、甲亢和睡眠呼吸暂停综合征

调节睡眠的因素有哪些？

褪黑素：褪黑素是调控睡眠周期的关键激素，能促发睡意并助眠。往往许多睡眠障碍者无法分泌足够的褪黑素或分泌出现异常，导致昼夜节律失衡，不易入睡或者频繁夜醒。

色氨酸：这是一种人体必需的氨基酸，并和褪黑素密切相关。色氨酸是神经递质5-羟色胺的合成原料，而5-羟色胺可以参与褪黑素的合成，另一方面5-羟色胺也可以抑制中枢神经兴奋，使人安静下来，产生困意。

γ-氨基丁酸：在“睡”和“醒”这个跷跷板上，γ-氨基丁酸起着“开关”的作用。它可以抑制神经细胞过度兴奋，让亢奋的脑细胞休息，从而达到改善睡眠的作用。

此外，钙、镁等元素可以缓解肌肉紧张，舒展我们的心身；B族维生素，尤其维生素B6，参与体内神经递质（包括5-羟色胺和γ-氨基丁酸）的合成，在神经和精神方面有一定的作用。

饮食与睡眠是相辅相成的。当睡眠不足时，我们变得食欲下降；反之，一些食物中蕴含的营养素和植物化学物，也能调节人体的生理机能，帮助改善睡眠质量。

1 睡前一杯牛奶或加一小勺蜂蜜

牛奶富含色氨酸，还含有能够舒缓神经的肽类物质，睡前适量饮用，有助于放松身心，促进睡眠。如果不是血糖高的人群，可以加一小勺蜂蜜，效果更佳。

2 每天一小把开心果等坚果

坚果是优质脂肪的良好来源，不仅烹调时加入可以调节饭菜的风味（例如腰果西芹、松子虾仁等），还是健康的下午茶零食、能量补给来源。

3 樱桃

甜樱桃是褪黑素的天然来源，有助于控制人体内部的生物钟，使人体适应时间变化，改善和调节睡眠模式。此外，樱桃也属于低GI的食物，对血糖高的人群也比较友好。

4 晚上加餐，吃一根香蕉

香蕉富含色氨酸、钾、镁元素等，这些营养物质不仅可以帮助褪黑素的合成，还可以缓解紧张和焦虑，从而促进睡眠，因此，香蕉也被称为“睡眠之果”。

5 每天200—300g绿叶蔬菜

绿叶蔬菜富含B族维生素，也是身体矿物质和膳食纤维的良好来源。

6 餐餐要有全谷物

每天煮粥、蒸饭，加三分之一或二分之一的全谷物（例如小米、燕麦等）。这些食物富含色氨酸、B族维生素和矿物质，可以满足机体需要，并且其中的膳食纤维还可以调节血脂和血糖。

7 荔枝、南瓜、番茄等

这类食物富含γ-氨基丁酸，对于调控睡眠觉醒开关有着重要作用，因此日常生活中要常吃。

8 白天煮一壶洋甘菊花草茶

洋甘菊有镇静和抗焦虑的作用，能缩短入睡时间，改善睡眠质量，增强免疫力，促进身体健康。

9 酸枣仁汤

酸枣仁汤具有养血安神、清热除烦的功效，常用来治疗失眠、心悸、眩晕等。建议在中医指导下服用。

10 避免睡前喝咖啡、浓茶、过量饮酒等

以免神经过度兴奋，难以入睡。而且过量饮酒还会导致半夜口渴醒来，扰乱睡眠周期。

11 晚餐要清淡且适量

过饱和吃得过于油腻可能导致入睡困难。而吃得过少也可能会因为饥饿醒来。

睡眠对健康至关重要，它能恢复体力、增强记忆、调节情绪、促进生长……因此，保障充足的高质量睡眠是维护人体健康、提升生活质量不可或缺的一环，希望大家都能成为“安睡星人”。

复旦大学附属中山医院

制图 马超



厨房油烟会增加肺癌风险？这几点很重要！

在现代家庭的厨房中，燃气灶是我们烹饪美食的得力助手。然而，您可能没有意识到，这个看似寻常的设备，如果使用不当，有可能成为威胁我们健康的“刺客”。

厨房油烟增加多种肺部疾病的风险

燃气灶猛火加热产生的油烟包括二氧化氮、苯、甲醛等有毒有害物质。一项在Science子刊上最新刊登的研究显示，烹饪使用的燃气或液化石油气（丙烷）会在室内排放出大量的二氧化氮（NO₂），而长期暴露于NO₂会导致儿童哮喘病例的增加以及成人慢阻肺和总死亡率的提升。该研究发现，在没有打开外排抽油烟机的前提下，打开一个燃气灶持续1小时，超过一半的厨房、客厅和卧室中NO₂的浓度都超过了世界卫生组织（WHO）的限值。更夸张的是，在室内房间门打开且未开抽油烟机的情况下，仅仅使用

25分钟时间的燃气灶，卧室内NO₂浓度就已经超标，而关闭2—3小时后，卧室内的NO₂水平依然高于健康标准。

厨房油烟增加肺癌风险

众所周知，吸烟是影响肺癌发病的一个重要危险因素。中国男性在50.5%吸烟率的情况下，肺癌发病率为47.98/10万。中国女性的吸烟率仅2.1%，但肺癌的发病率为23.70/10万，其中归因于吸烟的肺癌病例也只有12.5%。因此，除吸烟、二手烟外，厨房油烟可能是影响肺癌发病的另一个重要因素。有研究发现，即使从不吸烟，但随着烹饪年限的增加，肺癌发病的风险也会随之升高。

那么，在不可完全摒弃燃气灶的情况下，我们该怎么来做来降低风险呢？

正确选择并使用抽油烟机和燃气灶

研究表明抽油烟机的使用可将厨

房每小时平均二氧化氮浓度降低10%—70%。因此，选择排烟效果好的抽油烟机是首要。以下几点使用须知也很重要：

◎抽油烟机要“早开晚关”，放油前就打开，关闭燃气灶再开5—10分钟。

◎即使是烧开水，也应该打开抽油烟机。

◎烹调时应关闭厨房门，平时厨房门应保持关闭状态，以免有害污染物扩散至客厅及卧室。

◎定期清洗抽油烟机，维护排烟效率。

◎定期检查和维护燃气灶。建议定期请专业人员对燃气灶进行检查，包括管道是否老化、阀门是否松动、燃烧器是否正常等。及时更换老化或损坏的部件，确保燃气灶的安全运行。

选择健康的烹饪方式，多蒸煮少煎炸

◎如果我们需要长时间的烹饪，例如蒸、煮、炖，也可以选择电磁炉和

电炖锅来尽可能地减少燃气灶的使用时间。

◎选择猛火爆炒、煎、炸等烹饪方式时，可以选用防油烟的口罩或者透明面罩，既保护我们的呼吸道也保护我们的皮肤。

◎炒菜时，事先控干食材水分，可以减少油烟产生。

选择适合的烹调油

有研究对比花生油、橄榄油、大豆油和猪油烹饪时产生的PM_{2.5}浓度，结果表明橄榄油产生的PM_{2.5}最高，花生油最低。因此，不同烹饪方式对应不同的油类选择：

◎凉拌炖煮选择初榨橄榄油、亚麻籽油、小麦胚芽油。

◎非猛火炒菜选择花生油、菜籽油。

◎猛火煎炸选择椰子油、黄油。

◎避免油温过高产生大量油烟。

◎尽量用新油，因为二次加热的油会导致油烟增加。

复旦大学附属中山医院