

看完再也不敢熬夜了……

24小时睡眠不足认知障碍超过醉驾

在现代社会,失眠已成为一个日益严重的问题。根据2022年中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》,近三分之二的受访者曾经历过睡眠困扰,其中入睡困难成为首要问题。

有研究发现,睡眠时间低于7个小时或超过8个小时,由心脑血管疾病、癌症等各种疾病导致的死亡率,都会显著提升。也就是说,长期睡眠不足7个小时,不仅会影响我们的日常生活,还会对我们的身心健康产生深远的影响。那么,这些影响具体包括哪些方面呢?今天就来详细说说。

睡不够,这些变化立即就会发生

最显而易见的是,睡不好会影响第二天白天的精神状态,从而对工作和学习造成不利影响。对于那些需要驾驶或进行高空作业的人来说,这种影响甚至可能增加人身安全风险。

此外,前一天的睡眠不足还会对大脑的高级功能产生负面影响。新加坡国立大学的一项研究验证了这一点。在这项研究中,研究人员设置了三组人员:正常睡眠的对照组,连续七天每天只睡五小时的部分睡眠剥夺组(PSD),以及一整晚不睡的完全睡眠剥夺组(TSD)。

所有参与者都被要求浏览一组照片,然后再浏览一些与照片相关的正确和错误的信息(例如,将红色的照片描述为蓝色)。

研究结果显示,与对照组相比,TSD和PSD组的参与者更容易受到错误信息的影响,更倾向于在回答问题时选择错误的信息。

这项研究揭示了睡眠剥夺,特别是全面的睡眠剥夺,可以影响个体在面对错误信息时的记忆和判断能力。

更具体地说,24小时的睡眠不足,可以产生与血液酒精浓度为0.1%的个体相当的认知障碍。要知道血液酒精浓度超过0.08%就属于醉酒驾驶了!

长期睡不够,身体会发生这些变化

睡眠对人体的健康至关重要,短期的睡眠不足就能够损害认知功能。如果这种状况持续时间更长,它将对身心健康产生更为严重的影响。

◎增加偏头痛发病率

得过偏头痛的人应该知道,偏头痛发作的时候可以抽走你所有的精气神,而失眠会助力偏头痛的发生。一项跨越11年的研究揭示,长期失眠的人在11年后患偏头痛的风险比那些没有失眠问题的人高出40%,而慢性头痛的风险则高出50%。

◎增加心脑血管疾病风险

睡眠不足可以打乱正常的血压昼夜节律,导致收缩压和舒张压在夜间不降低,而交感神经系统则持续处于激活状态,从而引发高血压。这种情况可以将高血压和心脏病的风险提高30%。

◎影响心理健康

除了对身体健康的影响,睡眠不足还可以影响心理健康,它被视为抑郁和焦虑等精神障碍的一个风险因素。一个挪威的大规模人群研究发

现,失眠者相比于非失眠者,焦虑症的风险高4.2倍,抑郁症的风险高2.7倍。

◎加速大脑衰老

研究还发现,频繁的人睡困难与4年后的记忆退化、执行功能减弱、语言能力下降、视觉构建能力和处理速度减慢有关,这相当于提前2.2到3.4年衰老。这些可能就与发生的抑郁等症状有关。

◎缩短预期寿命

长期睡眠不足还会增加死亡风险,缩短预期寿命。

悉尼大学的一项研究表明,睡眠质量差的女性和男性的无心血管疾病(CVD)预期寿命分别减少了1.80年和2.31年。其中,最大的影响来自睡眠相关的呼吸障碍,它可以使男性的无CVD预期寿命减少6.73年,女性减少7.32年。

科普中国

很多人鸡蛋都吃错了

每周至少吃一个全蛋有助降低痴呆风险

你每天吃鸡蛋吗?你一般是吃全蛋,还是丢弃蛋黄?有些人是因为不喜欢吃蛋黄,还有些人是担心吃了蛋黄会导致胆固醇升高……然而,很多人鸡蛋都吃错了!日前一项最新研究发现,每天吃一个全鸡蛋的人,在预防老年痴呆方面更有优势!

每周至少吃一个全蛋,有助于降低老年痴呆风险

2024年7月《营养学杂志》刊发的一项研究,探讨了鸡蛋摄入与阿尔茨海默病风险之间的关系。结果显示,每周食用1个以上全蛋(含蛋黄)的老年人,患阿尔茨海默病的风险降低了47%,也就是我们常说的老年痴呆。此外,研究还发现:每周食用超过1个全蛋与脑部阿尔茨海默病病理风险降低49%相关。

这项研究调查了1024名老年人的饮食习惯,并且还分析了其中578名死者大脑中阿尔茨海默病病理情况。结果发现,与不吃鸡蛋的人相比,每周食用超过2个鸡蛋的人,患阿尔茨海默病的时间延后34%。鸡蛋为什么有助于降低患阿尔茨海默病风险呢?分析表明,鸡蛋对阿尔茨海默病风险的影响中,有39%是通过膳食胆碱介导的。胆碱是一种重要的营养素,参与神经递质乙酰胆碱的合成,后者在记忆和学习中起着关键作用。而鸡蛋正是胆碱的丰富来源,尤其蛋黄里。100克鸡蛋中的胆碱含量大约为251毫克,营养学会推荐胆碱的日摄入量水平为成年女性(425毫克)和成年男性(550毫克)。算下来,如果每天吃1个鸡蛋就能够提供每日需摄入量的一半胆碱量。



很多人鸡蛋都吃错了!普通人吃鸡蛋要吃蛋黄

生活中,有些人只吃蛋白不吃蛋黄,认为蛋黄中胆固醇含量高,对身体不好。事实上,这是个误区。首先,人体中的胆固醇并不都是从饮食中来,只有25%是通过食物摄入,其他的都是肝脏自身合成的。因此,血清胆固醇含量的高低与摄入的总量没有太大的关系。其次,蛋黄胆固醇含量虽然较高,但胆固醇是人体必需的营养物质,加上蛋黄中还含有可降低胆固醇的卵磷脂,

吃了还可以帮助人体自动调节胆固醇水平。所以,对于普通人来说,吃鸡蛋不会引起血清胆固醇升高。即使少部分人胆固醇升高,低密度脂蛋白也不会升高,不会增加患心血管疾病的风险。对高脂血症患者来说,每天摄入胆固醇控制在300毫克以内,一个鸡蛋蛋黄的胆固醇含量一般在200多毫克,每天吃一个鸡蛋是可以的!

而且,不吃蛋黄,真的挺亏的!蛋黄比蛋清的蛋白质含量还高,且维生素、矿物质几乎都存在于蛋黄中。而且,蛋黄还富含磷脂和胆碱,其脂肪组成以单不饱和脂肪酸为主。所以只吃蛋清不吃蛋黄可就亏大了。

健康吃鸡蛋,这3点一定要知道

1. 每天推荐吃1个鸡蛋

《中国居民膳食指南(2022)》中推荐,成年人每天应摄入蛋类40~50克,相当于每天一个鸡蛋。从营养学的观点看,为了保证满足机体需要,又不致营养过剩,在一般情况下,老年人每天吃1~2个比较好。青年和中年人,从事脑力劳动或轻体力劳动的,每天吃2个鸡蛋也比较合适;从事重体力劳动,消耗营养多的每天可吃2~3个鸡蛋。少年和儿童由于长身体、代谢快,每天也可吃2~3个。但是身体肝肾功能有问题的人群,需要咨询医师意见决定摄入鸡蛋数量,因为鸡蛋含有丰富的蛋白质,过多的蛋白质会加重肝肾负担。

2. 水煮蛋吃法更推荐

吃水煮蛋,因为其烹饪温度低、不放油,能够极大地保留鸡蛋的营养元素。煮蛋的消化率为99.7%,摊蛋为98%,炒蛋为97%,蒸蛋为92.5%,油炸为81.1%,生吃30%~50%。

建议鸡蛋应该冷水下锅,慢火升温,沸腾后微火煮3分钟。停火后再浸泡5分钟,这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩,蛋黄凝固又不老,蛋白变性程度最佳,也最容易消化。

3. 鸡蛋冷藏40天内吃完

鸡蛋需要科学保存,切勿盲目“囤货”。鸡蛋的保质期与温度、存放环境有关:2℃~5℃条件下冷藏,最好在40天内吃完;冬季室温下储存,尽量在15天内吃完;夏季室温下储存,尽量在10天内吃完。判断鸡蛋是否变质的简便方法是闻味道,若有腐败味则表示鸡蛋过了保质期。不过并非鸡蛋没有异味就可以长期储存,鸡蛋存放越久,营养流失越快,所以需要尽早食用。

据健康时报