

“睡前吃宵夜”和“饿肚子睡觉”哪个危害更大？

加班加点工作、沉浸式玩手机看视频，对于很多人而言，熬夜已经成为了生活的常态，随之而来的就是——夜深了，肚子也饿了。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过：“要不要整点宵夜？”

除了“吃宵夜”，关于晚饭，还有另一个问题：很多人，特别是女生，为了能迅速变瘦，会选择不吃晚饭。

网上有一种号称“能月瘦10斤”的“16+8减肥法”非常流行，选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。

这些选择，哪个更健康？

“睡前吃宵夜”真的不好吗？

很多人说睡前吃宵夜不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃宵夜本身并没有很大关系。

之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以，只要你摄取的热量小于身体所需，就不会长胖了。

如果你临睡前已经饿了小半天，饥肠辘辘，脑子都不转了，明显能量缺乏，吃点宵夜岂不美哉？现在很多白领和学生，晚上要加班动脑，睡得比较晚，到了10点钟以后就饥肠辘辘，不吃点能行吗？

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少，难免到了晚上就会觉得很饿，其实适当吃一点，慢慢减少食量，也未尝不可。相反，如果你本身就吃得很饱，能量摄入很高了，就算你吃宵夜，同样会长胖；如果再吃点宵夜，只会更胖。



当然，我们也不能毫无顾忌吃宵夜。因为晚上，尤其是太晚吃宵夜还可能导致一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的，叫“夜食综合征”。

这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

“饿肚子睡觉”会更健康吗？

实际上，如果真的完全不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对你的身体产生危害。最直接和明显的就是——饿。

毕竟我们人体每天需要的能量、营养都是差不多的，不吃某一顿饭，其他时候也不多吃，肯定就不够，慢慢地就会消耗殆尽。

如果直接简单粗暴不吃晚饭，其他生活习惯照常不变，长此下去还会出现营养不良问题，比如你就可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些都是营养不良的表现。

而一些有特殊疾患，不吃晚饭对他们的影响就更大，比如消化道有溃疡的病人，可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群（比如需要三班倒、值夜班），夜里也不吃东西就无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说，只有两种人可以不吃晚餐、“饿肚子睡觉”：

1. 晚餐前吃很多的人

如果你午饭跟朋友聚餐吃了很多大鱼大肉，或者吃自助为了回本吃得比平时多很多，又或者下午没事吃了很多点心、水果、薯片、饼干等零食加餐，晚上又不运动，就宅家里刷刷准备睡觉，那今天这顿晚餐就可以先不考

虑了。

2. 想控制体重的人

如果你体重较高，甚至都达到“肥胖”线了（BMI>28），需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期、偶尔不吃一两顿晚餐。

如果你平日大鱼大肉，不善节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝，还可以适当采用断食减肥的方法。如果平日就吃得不多，肉蛋奶不足，怕凉怕冷，消化不良，营养不良，那就万万不可断食减肥了。

长期而言，减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡，并维持身体的活力。

如何健康吃宵夜？

从健康角度，我们还是应该尽量做到规律地安排好自己每天的三餐的，不要不吃晚餐，“饿肚子睡觉”，但也不能过量吃宵夜。

如果想要吃宵夜，建议尽量做到：

1. 临睡前1至2小时吃宵夜

临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响你的睡眠，导致睡不好，第二天精神差。建议在睡前1至2小时吃宵夜。比如说，计划11点多睡觉，则在9点半之前吃完宵夜。

2. 尽量选择清淡、健康的食物

很多人宵夜喜欢吃方便面、饼干、蛋糕、烧烤、炸鸡，但它们基本都是高脂肪、高盐、高糖的食物，对健康并没有好处，不适合做宵夜。

另外，宵夜也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类 and 奶类，这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

据科普中国

白头发越长越多，可能是缺这3种营养了

个人形象上，什么东西是最害怕失去的？那必须是一头飘逸的秀发，怕秃怕白怕分叉。

要是哪天突然发现，自己突然出现很多白头发，绝对一瞬间心态爆炸。

不过，突然长白头发先莫慌，不一定是因为你年龄到位了，也可能是因为其他啥子原因，比如最容易忽略的一点——营养不够。

长白头发可能是缺乏3种营养

想要一头乌黑的头发，就必须保证头发中的黑色素能够正常合成，而黑色素是由黑素细胞产生的，要想它能卖力工作，就需要给它提供充足的营养。

一旦因为某些因素，导致营养缺失，或者营养无法正常运送到毛发，就可能长白头发。

通常来说，这3种营养素对头发的影响比较大：

1. 蛋白质

蛋白质是头发的重要原材料，组成头发的基本单元——角蛋白，就是靠蛋白质来合成的。

可以这么说，你那一头浓密的头发，都是蛋白质给你打下的江山。

如果长期蛋白质摄入不足，就容

易突然长白头发。不仅如此，像什么发质变差、毛糙、发黄，都跟蛋白质摄入不足有关。

如果这个根本问题不解决，往脑壳上抹再多护发素，头发也不会变好，说不定受到刺激发质还会越来越差。

2. 铜、锌、硒等微量元素

如果蛋白质是头发的原材料，那么铜、铁这些微量元素，就是黑色素的催化剂。

黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成多巴，再经过氧化之后形成的，因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。

而铜、锌这类微量元素，能够影响酪氨酸酶的活性，一旦这些微量元素不能充足供应，酪氨酸酶的活性就会降低，影响黑色素的合成，反映到你的头上，就会出现白头发。

3. B族维生素

维生素B族是个大家庭，包括维生素B1、B2、B3、B5、B6、B12等，都对人体有很重要的作用。

维生素B族参与了我们人体的新陈代谢，头发、指甲的生长都需要它们的帮助，同时还能保障黑色素细胞的正常活动。

如果因为某些原因导致维生素B

族缺乏，就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然，除了缺乏这些营养物质，还有很多原因也会导致白头发变多，比如精神压力、遗传、身体疾病等等。

精神压力导致白发，黑色素细胞干细胞是其中的关键。压力会激活交感神经，神经递质去甲肾上腺素大量释放，导致黑色素细胞干细胞的快速损耗。

遗传因素是很多人长白头发的主要原因之一，如果你家族中存在早早长了白头发的亲属，那么你也提前长白头发的可能。

关于疾病导致的白发异常增多，则是尤其需要关注的另一个问题，甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损、自身免疫疾病等，都有可能是诱因。

一些先天代谢缺陷性疾病，如色氨酸加氧酶缺乏症、甲硫氨酸吸收不良综合征、胱氨酸缺乏等，也会导致少年白发。

白头发会越拔越多吗？

这一点无需担心，白头发跟拔不拔没关系。

白头发的生长取决于毛囊，如果是冒出极个别一两根白头发，且很长时间都没增多的话，那可能只是这几个毛囊有点与众不同，并不是什么大问题。

通常情况下，这些与众不同的毛囊不会对其他毛囊产生什么影响。

还有另外一种可能，就是那一两根白头发，只是你要长白头发的前奏，你本身就是会逐渐长出更多白头发，拔与不拔都不会阻挡这个过程。

相比较而言，营养缺乏、精神压力才是会让你长出更多白发的外界因素，可以通过改善生活方式来缓解。

想要把自己的一头黑发留得更久一点，生活上要尽量做到这些：

- 饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素；
- 减少熬夜，调整身体内分泌；
- 尽量避免头发接受过多紫外线刺激；
- 缓解压力，给头发留出更多生长空间。

大多数人人长白头发都是个正常进程，如果身体没有其他问题，可以不必那么紧张，相比去焦虑怎么让它黑回来，接受它的变化或许更好。

据科普中国