

睡前多吃点碳水就能快速入睡？

想睡得好这样吃



5月30日,秦皇岛市山海关区春雨樱桃种植合作社的社员在分拣收获的樱桃。

新华社记者杨世尧 摄



浙江诸暨香榧坚果。(资料图片)

新华社记者徐昱 摄

网上有种说法“睡前吃碳水有助睡眠”,受到很多人推崇。

很多人认为:如果失眠了、睡不好,睡前多吃像米饭、馒头、甜食等碳水能够睡得更踏实,甚至能一觉睡到天亮,治好失眠。

也有人现身说法,声称自己吃了米饭、面条、饺子后可以快速入睡。这个说法是真的吗?

其实,这些说法有些片面,容易造成误导。并不是所有碳水都能让人睡得更好。事实上,我们睡前应避免吃精制碳水。想吃夜宵,应当选择小份、低热量,但营养丰富的食物。

碳水化合物对睡眠的影响是复杂的,今天我们来揭开其中的奥秘。

不是所有碳水化合物都能让人睡得更好

首先是碳水化合物通过对血糖的影响来影响睡眠,不同的碳水化合物会呈现出相反的结果:

高血糖指数的碳水化合物

如白面包、甜点和精制糖类食物,可能对睡眠产生负面影响。

高糖类食物进入体内后,血糖水平会迅速上升,随后胰岛素的大量分泌会导致血糖迅速下降。

这种血糖波动容易引发不稳定的血糖水平,尤其是在夜间,这种波动可能会使身体处于焦虑、饥饿的状态,从而影响睡眠的稳定性。研究表明,摄入高糖类食物后,深度睡眠的比例下降,夜间醒来的次数增加,这种情况尤其容易发生在已经存在代谢问题或糖尿病前期的人群中。

此外,过多的糖分还可能導致夜间多梦、浅眠,无法达到身体所需的深度恢复状态。

低血糖指数的碳水化合物

如燕麦、全谷物和糙米,则可能对睡眠产生积极的影响。

这类食物消化吸收较慢,能够帮助维持稳定的血糖水平。夜间血糖稳定性对于优质睡眠至关重要,因为它可以避免身体因低血糖或胰岛素过度波动而被唤醒。

富含纤维的碳水化合物不仅能降低失眠风险,还能提升睡眠质量,减少夜间的觉醒次数。这些食物的缓慢释放能量有助于身体在夜间保持平稳的代谢

状态,从而支持更长时间的深度睡眠。

其次,碳水化合物还可以通过促进褪黑素与血清素的合成来促进睡眠。

高碳水化合物饮食可刺激竞争性氨基酸进入肌肉,从而提高色氨酸与大分子中性氨基酸的比率,使色氨酸更容易穿过血脑屏障,在大脑内合成血清素和褪黑激素,起到镇静和催眠的作用。

这个作用也可以解释为什么部分人在吃了面条、米饭后会出現昏睡,但是这类食物进食后出现的代偿性高胰岛素血症和反调节激素反应可能会导致睡眠碎片化,并降低整晚的睡眠质量。

如何合理安排夜间饮食

如果睡眠不好,不妨尝试一下调整夜间饮食,通过“食疗”助眠。

首先是进食的时间要把握好,为了降低对睡眠期间血糖的影响,应把进食时间安排在睡前3~4小时,同时要避免过量饮食。

其次是晚上,特别是临睡前,避免摄入大份的高热量、混合型膳食(如高脂肪、高糖类食

物、甜品之类的)。这种饮食可能会导致夜间血糖波动、胃肠负担加重,并增加肥胖、心血管疾病等健康问题的风险。

再次是根据自身情况,可以选择不同的食物。对于想要促进睡眠的人来说,推荐选择小份、低热量,但营养丰富的食物,如少量的全谷物、酸奶等,尤其可以搭配富含褪黑素的食物(如樱桃、葡萄、坚果)。

对于想要增加肌肉的人和老年人来说,睡前摄入少量高蛋白质的食物(如酪蛋白、乳清蛋白)可以帮助增加肌肉蛋白合成,并改善晨起代谢和饱腹感,既保证肌肉量,又让身体在夜间更好地恢复。

最后对于肥胖人群,如果将夜间进食与定期运动训练相结合,可以减少夜间进食对代谢的不良影响,如胰岛素抵抗、血脂异常等问题。晚间的轻度运动可以有助于平衡夜间进食的代谢效应。

总之,睡前适量吃些复合碳水化合物是个不错的选择,但关键在于选择正确的食物和适当的量。找到适合自己的饮食和作息节奏,能帮助你拥有更好的睡眠。

人民网(来源:中国疾控中心微信公众号)