

想减肥,从好好睡觉开始

◎谷雪静

肥胖是一种常见的代谢性疾病,随着人们生活方式和饮食结构的改变,肥胖问题越来越受到关注。本文将重点介绍肥胖与睡眠的关系。

人体的三大能量物质:碳水化合物、蛋白质、脂肪,它们的代谢利用是没有先后顺序的,而是同时被利用,只是不同情况下在供能比例上有所不同,人在休息的时候脂肪是主要的能量来源。所以在你休息和低强度活动时脂肪的消耗比例才是最大的,和身体里的糖有没有消耗完没有关系。所以,非常重要的也是极为轻松的减肥方法是好好睡觉。

人体进入睡眠后会激发大脑神经分泌荷尔蒙,来分解体内脂肪,使脂肪燃烧,深睡眠7至9个小时能消耗400~500大卡的热量。

睡眠充足的人,身体里会更多分泌一种激素叫“瘦素”。瘦素是一种由脂肪组织分泌的激素,它参与调节糖、脂肪和能量代谢,使人体进食减少,能量释放增加,并抑制脂肪细胞合成使体重减轻。瘦素分泌呈生物节律变化通常夜间高于白天,缺乏瘦素会导致肥胖,检测瘦素水平可以了解体内瘦素和肥胖的关系。瘦素一般在半夜11点到凌晨2点钟分泌最为旺盛,这就解释了为什么爱熬夜的人更容易胖,因为他完全错过了这个时间。有研究表明每晚睡够8个小时的人要比只睡5个小时的人体内的瘦素水平要提高15%~20%。睡眠不足者,除了瘦素外,还会导致与胖瘦关系重大的胰岛素、生长激素、皮质醇、褪黑素、甲状腺激素等分泌紊乱。



有一个对照实验表明:有两组测试者进行了14天同样的限制热量的饮食,14天后再交叉进行对比,一组是夜间睡8.5个小时,另一组只睡5.5个小时,结果是睡8.5小时的减掉了更多的脂肪。

既然睡眠与减肥关系如此密切,那么对于那些难以入眠的朋友们,如何才能保证高质量的睡眠呢?

睡眠环境对人们睡眠质量有很大的影响,包括室内的温度、湿度、光照等。一般睡觉时室内温度在24℃~26℃较为适宜,尽量减少光线,睡前避免饮茶、酒、咖啡等饮品,睡前不要养成刷手机的习惯,避免做剧烈运动或看刺激性较强的书籍、影片等,需保持情绪平稳,放空大脑,处于安静平和状态,或是在睡前喝适量牛奶,能使产生温饱感,使人睡得安稳、深沉、香甜。睡前可以用热水

泡脚,热水可扩张血管、促进血液循环,使身心放松,帮助睡眠。

失眠者,可以试着聆听一些白噪声或催眠音乐,或者睡前看一些不感兴趣的书籍,有助睡眠。平时可以适当运动,运动可使人产生疲劳感,能加快入睡时间。建议午休时间半个小时左右,以保证晚上能很好地入睡。如果经常睡眠不足会导致内分泌失调,给身体带来很大危害,需及时就医。

综上,科学减肥除了做好饮食、运动、心理管理外,充足的睡眠才是不可缺的最有效的减肥方法,但是睡眠时间过长也不利于健康,老年人最好的睡眠时间:22点左右至次日早晨6点左右,8个小时的睡眠时间,保证有深度睡眠,以促进心血管系统的血液循环和胃肠道平衡。

想减肥,从好好睡觉开始!

白蒲百岁寿星图

(二十八)
◎吴信礼

姜彭年 男,生于1916年4月,享年103岁,白蒲文峰人,记忆力强,性情平和,生活规律,爱吃肉,喜欢喝黄酒。身板硬朗、精气神好,子孙们孝顺。



张文政 男,生于1908年2月,享年103岁,白蒲黄行人。爱串门聊天,喜欢看戏,性格活泼开朗,喜欢开玩笑,人称“开心果”。不挑食、喜欢吃荤食,百岁高龄仍能干农活。



金爱春 男,生于1907年1月,享年104岁,白蒲钱园人。自幼双目失明,心境平和,乐观面对,少量饮酒、不挑食。会拉二胡、爱唱民间小调,自娱自乐。家庭和睦,子女孝顺。

如何饮食才能控制糖尿病?

◎于康



糖尿病和我们日常饮食的关系到底是怎样的?面对日益大众化的糖尿病,我们日常生活中要如何饮食才能保证身体健康呢?今天就为大家解读糖尿病患者到底应该怎么吃。

这3种食物糖尿病病人往往不敢吃,但万万不能少。

第一种:主食不能少

即使对于糖尿病患者,主食也是一个“好帮手”,而非“破坏王”。没有主食,能量就有一个大的缺口。主食是糖尿病人的朋友而不是敌人。只有把主食吃对、吃好了,血糖才能控制住。如果没有主食作保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用。再加上糖尿病患者往往不敢多吃,本来蛋白质就可能摄入不

足,再被用来供能,长期如此,会带来脱发、皮肤状态变差、肌肉松弛、免疫力下降等问题。

那么,吃哪些主食对血糖控制有利呢?

必须说明的是,没有食物具有直接降血糖的作用,糖尿病患者可以选择全谷物和杂豆类等含膳食纤维丰富的主食,消化速度和升糖速度都比较慢。如果习惯吃大米,可在米饭中适当加点红豆、绿豆、芸豆、燕麦米、荞麦等食材,这样不仅升糖速度变慢,营养也更丰富。

第二种:水不能少

一些糖尿病患者会有意识减少饮水,在他们看来,“多饮”会造成“多尿”。其实,这是一种误解。糖尿病的多饮是由于血糖浓度过高,迫使身体增加尿量以排出过多的糖分,而尿排得多,身体丢失水分过多,才不得不喝水,这是身体的一种自我保护措施。简而言之,是“多尿”引发“多饮”,而非“多饮”导致“多尿”,搞清了这两者的关系,自然也就会走出“害怕饮水”的误区。

糖尿病患者也应养成定时、定量饮水的好习惯。心肾功能正常、没有特殊禁忌的糖尿病患者,每日饮水量不要低于1500毫升。如果糖尿病患者处于缺水状态,血糖可能因此大幅

度升高,导致血浆渗透压增高,其结果是高渗性尿量增多,致使身体内的水分进一步丢失,形成恶性循环。

喝什么水最好?毫无疑问,最佳饮品就是白开水。

第三种:水果不能少

水果中有三宝:维生素、无机盐、膳食纤维。鼓励人人食用,包括糖尿病人。

对于患糖尿病的朋友,吃水果需要遵循以下两个基本原则。

基本原则一:血糖平稳

如果空腹血糖控制在7毫摩尔以下、餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔以下、糖化血红蛋白控制在7.0%以下,这三个条件满足的时候,那么享受水果的前提就成立了。相反,如果近期血糖控制不够平稳,忽高忽低、经常波动,则不具备吃水果的前提。

基本原则二:控制好量

糖尿病人吃水果要选择好种类。对于糖分在15%以下的水果,可适量选用:如西瓜、甜瓜、草莓、樱桃、苹果、雪花梨、柑橘、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜、猕猴桃、菠萝等。在血糖平稳的基础上,可以放心作为加餐食用。每天吃水果的量最好控制在150~200克之间,并且要放在两餐之间吃。