

睡前饿了是吃还是不吃

其实长胖跟吃夜宵没有很大关系



很多人说睡前吃宵夜会长胖。其实,长胖跟吃夜宵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,多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上。只要摄取的热量小于身体所需,就不会长胖。

饿肚子睡觉会更健康吗

实际上,如果选择不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往,可能会出现营养不良问题,比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。对于消化道有溃疡的病人,不吃晚饭可能会

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),夜里不吃东西无法获得持续的能量。

一般来说,只有在两种情况下可以“饿肚子睡觉”:一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多,或是下午吃了很多水果、零食,晚上也没有运动计划,晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高,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。

如果你平日饮食不善节

制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃夜宵才健康

还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐,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,建议尽量做到临睡前1至2小时吃宵夜。临睡前大量进食很容易影响睡眠,可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物,不适合当宵夜。另外,宵夜也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类,这些食物脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。

据人民网

痛风急性发作 冷敷还是热敷

痛风急性期紧急处理方法是冷敷。减少、减缓肿痛关节局部组织胺的释放,减轻组织对疼痛的敏感性(止痛);使局部血管收缩、血流减少,减轻肿痛关节微循环及周围组织的渗出和肿胀(消肿);减少血管内皮细胞的作用和血栓的形成;减少氧自由基释放等。

冷敷可以选择冷毛巾、自制冰袋(冰水混合物),作用在疼痛或肿胀明显的部位。一般每次20-30分钟,每隔1-2小时一次,当肿痛症状有所缓解后,可以每隔3-4小时一次。如果是固体冰袋,建议外面裹一层毛巾或薄衣物,避免冰块与皮肤直接接触而造成冻伤。

虽然冷敷可以使肿痛暂时减轻,但还是应该尽快到正规医院去接受规范的诊疗。 据《北京青年报》

做家务的女性 骨骼更强壮

美国伊利诺伊大学厄巴纳香槟分校贝克曼高级科学技术研究所人类学家发现,与以久坐为生活方式的女性相比,花大量时间做家务(如种植水果和蔬菜、清洁地毯、擦窗户和照顾孩子)的妇女骨密度更高,整体骨骼更健康。

研究人员重点考察生活在波兰农村的123名妇女,她们的生活方式涉及大量农业和家务劳动。分析结果显示,经常做家务的女性桡骨(拇指底部的骨头)骨密度更高。 据人民网

“红酒有利于心脏健康”是谎言

相较偶尔大量饮 经常规律性“小酌”危害更大

喝酒越多衰老越快?针对这一问题,科学家们通过研究发现了新的支撑点。

Klotho是长寿因子,会随着年龄的增长而不断减少。在一项实验鼠研究中,发现Klotho能增强实验鼠认知功能和突触功能,同时对阿尔茨海默病、帕金森、衰老等有一定改善功能。

Klotho也被认为是一种衰老生物标志物。研究人员评估参与者每日饮酒量和血清α-Klotho的关系,结果发现中重度饮酒者α-Klotho水平明显较低。

2023年11月,《柳叶刀》子刊中一项来自北京大学研究人员的涉及51万国人饮酒大数据分析研究,指出适度饮酒有益健康的说法根本不存在,所谓“适度饮酒有益健康”“微醺更健康”都是妄想。

2022年1月,世界心脏联盟发布的《酒精消费对心血管健康的影响:误区和措施》简报也明确,即使少量饮酒,也会增加心血管疾病风险。该简报还直言,“红酒有利于心脏健康”的说法是谎言,所谓“有益”的研究,其实大多是酒精企业赞助的。

而早在2019年,韩国一项刊登在《欧洲心脏病学杂志》的研究表明,与偶尔“大量饮”的人相比,经常规律性少量饮酒比酗酒危害更大,更易提高房颤风险。

值得一提的是,很多成人喝酒喝高时,总会忍不住起哄让孩子也喝一点,或者用筷子蘸点酒让婴儿尝尝,其实这非常不可取。孩童的神经系统和各器官组织仍处于发育阶段,对酒精更为敏感,即使少量酒,也可能造成智力发展障碍,或产生癫痫、肝肾损害等严重后果。 据科普中国