

很多人经常夜里一两点睡,中午到午饭时间才爬起来。现在假期已经结束,进入上班阶段,但很多人还没把生物钟调回来,仍然早上起不来,晚上不想睡,上班时就特别困倦,身心疲惫。所以,对于很多人来说,现阶段快速调整好自己的生物钟十分重要。

虽然单纯靠食物助眠的效果不是特别好,而且研究发现因人而异,不一定对每个人都有效。但很多食物还是对睡眠有一些好处的,这里给大家列出了推荐食物、最差习惯,还有包含了40种食物的超市购买清单,赶快拿出小本本记下来吧!

夜里睡不好的上班族适合吃点啥?

失眠最主要原因是

紧张、焦虑、压力大等情绪因素

失眠的朋友们,其实你们并不孤单,相关研究显示,每三个上班族中就有一个会偶尔失眠,每十个人中就有一个会长期失眠,而且失眠的人更容易发胖,这可能是因为人困的时候会下意识地借吃东西来给身体充电!所以想又瘦又美,先要睡好觉!

失眠的最主要原因就是紧张、焦虑、压力大等情绪因素。

对睡眠可能有益的食物

第一类:色氨酸系列

色氨酸进入身体后会转化成与睡眠相关的两种化学物质:第一种:褪黑素,有助于调节睡眠周期;第二种:五羟色胺,产生让人放松的作用。

1.鸡蛋白

如果原来你习惯早上吃鸡蛋,那么试试晚上吃看看有没有新的效果

2.大豆

包括大豆及大豆制品

3.禽肉

包括鸡肉、鸭肉、鹅肉等

4.低脂奶制品

包括低脂牛奶、低脂酸奶、低脂奶酪等

5.各种坚果

包括胡桃、亚麻籽、南瓜子、向日葵籽、黑芝麻、杏仁、核桃等,可以适量提高五羟色胺的水平

第二类:维生素系列

主要指富含维生素B6的食物,维生素B6与褪黑素的生成有关。

1.三文鱼

维生素B6在鱼类中含量丰富

2.金枪鱼

褪黑素在黑暗的条件下产生,所以建议晚餐时吃鱼

第三类:矿物质系列

主要指含钙、钾、镁的食物。

1.酸奶

奶制品除了富含色氨酸外,还富含钙,可以稳定神经,促进睡眠。除了酸奶,也包括其他奶制品

2.羽衣甘蓝

这种绿色植物也富含钙

3.香蕉

富含钾和镁,有助于镇静和促进睡眠

4.全谷物

富含镁,当镁含量过低时,睡觉的时候更有可能在夜里醒

第四类:抗氧化物系列

主要指富含抗氧化物的水果类,其中的抗氧化物可能抵消睡眠障碍引起的氧化应激。

1.浆果类水果

如蓝莓、树莓、石榴、番石榴等

2.猕猴桃

对于睡眠障碍的人,可能改善睡眠时间(在一个月中将睡眠时间增加一个小时)

第五类:褪黑素

这种内源性激素可以调节身体的自然睡眠和觉醒周期,但是很多人吃了之后却发现——不管用!这是因为循证医学研究发现,外源性摄入的褪黑素可能对倒时差的人有效果,对普通失眠的人助眠的效果却不一定(而且只能买营养补充剂的药片)。

第六类:其他

1.燕麦+低脂牛奶:含有复杂碳水化合物、蛋白质和低脂肪的食物可能促进血清素和褪黑素的产生,适合睡前加餐。

2.热牛奶:其与睡眠改善之间存在某种联系。但也许是“温度”的感觉带来的心理影响,舒缓的气氛会让人感到温暖轻松。

3.α-乳清蛋白:有小型研究发现,睡眠不好的人晚餐摄入可能在第二天早晨减少嗜睡并改善注意力。

这里大家要记住的是,含有钙、钾、镁、色氨酸和B6的食物是你需要的食物。

让你睡不好的最差饮食习惯

虽然助眠的食物证据不那么充分,但是让你睡不好的吃法证据确凿。比如以下这些可能会让你睡不着:

1.睡前喝含咖啡因的饮品

有些人基因强大不怕。

建议睡眠不好的人睡前6小时内避免摄入咖啡因。咖啡因的刺激作用可能需要几个小时才能消失。

2.睡前吃辛辣食物

同样有些人基因强大不怕。

3.睡前喝太多水

夜里总起来上厕所,睡眠质量怎么能好呢?

4.睡前两小时之内,吃饱和脂肪和糖含量高的食物

尤其建议有入睡困难和睡眠浅的人,晚餐不吃高油高糖的食物。

5.睡前饮酒

虽然酒精会让有些人昏昏欲睡,但

也会降低睡眠质量,比如深度睡眠变浅,并且夜间容易醒。

一份包含40种健康食物的超市购物实操清单

主食:全麦(糙米、全麦面食、藜麦、燕麦、黑米、紫米等)、红薯、紫薯

优质蛋白:鸡蛋、禽肉、豆腐、三文鱼、金枪鱼、鳕鱼

奶制品:低脂牛奶、脱脂牛奶、低脂酸奶、松软干酪

蔬菜类:羽衣甘蓝、生菜、彩椒

水果类:浆果(蓝莓、树莓、石榴、番石榴、葡萄)、猕猴桃、香蕉、樱桃

零食:未加盐的各种坚果(杏仁、核桃、腰果、开心果、胡桃)、种子(南瓜子、向日葵籽、亚麻籽、黑芝麻等)

饮品:牛奶(回家自己加热)、绿茶、洋甘菊茶

营养师温馨提示

食物对睡眠的改善作用不确定,因人而异,每个人基因不同代谢也不同,但吃有营养的食物总没有坏处的。某些食物如果对你有帮助,比如睡前1小时喝一杯热牛奶你就睡得香,那么就保留这种习惯。不过还是那句话,对你有效的对别人不一定有效。真正有严重的失眠,还是要去神经内科。

总之,吃健康的食物,多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质,保持健康的体重和适当的运动。健康作息,找到释放压力的出口,好好睡觉,永远错不了!祝大家节后尽快调整好状态,夜夜好梦!

据《北京青年报》

俗话说心脏是人体的“发动机”,出现疾病总是危机重重。然而南京一家祖孙三代一年多内都中招心脏病,实在是令人痛心又担心,难道心脏疾病也会遗传?南京市第一医院心胸血管外科主任医师汪黎明介绍,心脏疾病确实有遗传可能,平时应通过控制高危因素、定期筛查等手段将防病关口前移。

祖孙三代身体“发动机”都“报警”,心脏疾病也遗传吗?

2023年9月的一天,平日身体还不错的南京市民于老爷子(化姓)在家中突然感到乏力、腿肿,有种呼吸困难喘得难受、头昏昏沉沉要晕倒的感觉,家人紧急将他送往了南京市第一医院就诊。冠脉造影检查后,于老爷子被确诊为重度主动脉瓣狭窄、严重钙化。接诊的该院心胸血管外科主任医师汪黎明考虑到老爷子已经86岁高龄,选择通过介入手法从股动脉为其植入一个人工瓣膜,规避风险相对更高的外科手术。幸运的是,半个多小时的手术就顺利帮助于老爷子转危为安,成功康复出院。

“太感谢您了,真是救了我们一家子。”握着汪黎明主任的手,老爷子止不住的感谢。原来就在一年半之前,去年5月,该院同一医疗组就为突发心脏病的于老爷子的孙子小于保驾护航。而今年2月,儿子于先生也在该医疗组重获“心”生。

感觉是突然袭来的心脏病也会遗传吗?“心脏疾病,比如于家祖孙三代都有的冠心病确实是会有遗传倾向的。”汪黎明主任解释,这也与心脏疾病的高危因素分不开。高血压、高血糖、高血脂等等

都是诱发心脏疾病的“催化剂”,而这些疾病都是明确有遗传性的。因此,如果遗传的“三高”得不到有效控制,心脏疾病的风险也就“代代相传”了。此外,汪黎明主任指出,心脏疾病中还有一些本身就具有典型的家族聚集性,比如马凡综合征、先天性心脏病等,都需要格外注意。

直系亲属已经患有心脏疾病,不可不重视。专家提醒,如果家里人已经患有“三高”、心脏方面疾病等,建议定期抽血进行检查,监测血脂、血糖等情况。“有人是潜在的高,自己不去查也就不知道。”在汪黎明主任看来,对于血压的控制一定要坚持、有持续性。“平时测测有没有高血压,不正常的血压一定遵医嘱吃药。不能自己觉得吃药不好就不吃,反而控制不好的血压带来的伤害往往是致命的。如果有‘三高’这些因素一定要提早预防。”与此同时,汪黎明主任建议,有冠脉相关疾病家族史的人群还可以通过做心脏超声、冠脉造影等进行筛查,将未病先防的关口前移。

据《扬子晚报》

科学认知走出高血压误区

目前,我国高血压发病情况呈现怎样的特点?血压达到多少需要开始服药?是不是一发现血压高就要马上吃药呢?

国家心血管病中心的数据显示,我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%,也就是大约每4个成年人中就有1人是高血压患者,患病人数约为2.45亿。很多人觉得高血压是老年病,然而最新数据显示,35岁以下的高血压患者超过了7000万。一些人认为,血压高不要紧,只要没有不舒服的症状就不需要就医。医生介绍,高血压初期一般没有症状,但并不等于没有危害,事实上,血压一旦升高就会对心、脑、肾、眼底等器官造成一定程度的损害。

中华医学会心血管病学分会青年委员陶海龙说:“在短期内如果血压高,一般

不会引起不适的症状,但是时间放远,会引起心肌肥厚,严重了会引起心力衰竭,会引起脑血管的病变,甚至会引起脑卒中等等。因此,对高血压的治疗还是提倡关口要前移。”专家建议,收缩压在120—139mmHg、舒张压在80—89mmHg的临界高血压患者,应先通过改善生活方式来降血压,如果效果不明显再吃药。

中华医学会心血管病学分会副主任委员杨杰孚认为:清淡饮食、戒烟限酒、适当运动,有一部分高血压病根本不需要吃药就能够降到正常。高血压治疗的目的是将血压控制在正常范围内,避免引发并发症。有人担心长时间吃同一种降压药会产生耐药性,专家介绍,降压药没有依赖性,只要这个药没有副作用,血压又降得平稳,就应该坚持吃下去。据央视网

兰州城市供水(集团)有限公司(2023年9月)供水水质公示

(一)管网水七项指标检测结果(2023年9月30日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
总大肠菌群	MPN/100mL或CFU/100mL	不应检出	未检出
菌落总数	CFU/mL	100	0-73
色度(铂钴色度单位)	度	15	<5
浑浊度(散射浑浊度单位)	NTU	1	0.15~0.65
臭和味	/	无异臭、异味	无
高锰酸盐指数(以O ₂ 计)	mg/L	3	1.1~1.9
游离氯	mg/L	管网末梢水中余量≥0.05	0.08~0.83

(二)出厂水增加的水质非常规指标及参考指标的检测结果(2023年9月30日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
苯	mg/L	0.01	<0.0010
石油类(总量)	mg/L	0.05	<0.04

以上公示数据由国家城市供水水质监测网兰州监测站检测并提供。