

7种食物暗藏咖啡因 难怪有时莫名失眠了

塞牙,可能是你的 牙在喊救命

塞牙,几乎是每个人都有过的经历。不过,大多数塞牙,都可以很容易地用手指、舌头或是牙线清理出来,所以,很多人并不当回事。

但,你可能不知道的是,如果经常塞牙,很可能是牙齿在向我们发出警报,千万要注意。

为什么会塞牙

健康的牙齿和牙齿之间其实也有缝隙,不过这种缝隙是隐藏的,一颗牙紧紧挨着另一颗牙,彼此之间的牙缝能感知得到,但很难用眼睛直接看到。因此,虽然我们可以用牙线自由通过牙缝,正常情况下,食物是不会塞进牙缝里面的。

如果你开始频繁出现塞牙,最常见的原因就是牙缝变大了。

造成牙缝变大的情况 主要有三种

牙齿缺损。当牙齿如果发生了蛀牙、折断、磨损等情况,就容易让牙齿和牙齿之间原本紧密的状态被破坏,食物就容易嵌塞在牙齿缺损的部位(比如蛀牙的牙洞里),且很难被清理出来。

牙龈退缩。牙龈退缩的原因很多,最常见的就是牙周炎。

当牙齿周围的卫生变差,牙结石堆积在牙齿和牙龈之间,会持续刺激牙龈,导致牙龈红肿。当牙周炎发展到比较严重的阶段,原本牢固支持牙齿的牙槽骨还可能发生吸收,最终牙龈就会跟着牙槽骨一起萎缩下去,形成黑三角。

此外,机械力的持续创伤也会导致牙龈退缩。比如塞牙之后使用坚硬的竹制牙签挑嵌塞的食物,使用过硬刷毛的牙刷用力刷牙,都可能给牙龈造成损伤,造成牙龈退缩。

最后,随着年纪变大,同样会出现牙龈退缩,只是这种生理性的退化进展非常缓慢,比起前面两种来微乎其微。不过,当牙龈逐渐退缩到一定程度,牙齿和牙齿之间还是会出现黑三角。

牙齿移动。当牙周炎进展到一定程度,不仅会出现牙龈退缩,还会引起牙齿松动,最终牙齿的位置还会发生移动,这也会让原本的牙缝越变越大。

频繁塞牙 还有救吗?

明显的牙缝如果已经形成,想让它消失是一件非常困难的事情。要治疗塞牙,首先要搞明白是什么原因造成的塞牙。

当牙齿硬组织本身出现缺损,进而造成的牙缝,是可以补牙、做嵌体、牙冠修复体来掩盖的。缺损小的可以直接用树脂补牙,缺损较大的还可以通过嵌体、牙冠修复体等进行修复治疗。

如果是因为牙周炎、外伤等导致的牙龈退缩,一定程度上也可以通过做牙周基础治疗加上牙周手术来修复。但是,当全口牙已经出现不可逆的牙周炎,多数牙齿之间都出现了大牙缝后,实际操作中很难再恢复原本的紧密排列。

因此,预防塞牙、预防大牙缝的出现,比治疗它要重要得多,也简单得多。

首先,定期做好牙科检查,如果发现蛀牙和牙齿的硬组织缺损,尤其是发生在牙齿相邻面的蛀牙,要及时补牙。小洞不补,最后变成大洞,难度会增加,也更容易出现无法挽救的牙缝。

其次,要定期洗牙,每一年左右找医生洗牙,清理一次牙结石,就可以达到很好的效果。对于牙周炎比较严重的,可以适当缩短洗牙的周期,并且根据实际情况进行深层的牙周刮治。

来源:生命时报 科普中国 微信公众号



咖啡
因,既能提神醒脑,又能导致失眠。有人为之痴迷,有人敬而远之。

除了咖啡,还有很多食物里也藏了咖啡因,对敏感的人来说,同样容易让人睁眼到天亮。

《生命时报》邀请专家,为你盘点那些隐藏咖啡因的食物。

咖啡因为什么让我们清醒

咖啡因本身是一种黄嘌呤生物碱,是很多植物中天然存在的物质。之所以让人着迷,主要在于它能让中枢神经系统产生兴奋感,并削弱疲劳感。

在大脑中枢神经系统,有一种叫腺苷的东西,它可以告诉大脑,身体累了困了,需要休息。

当我们摄入咖啡因后,与腺苷结

构相似的咖啡因会与腺苷抢地盘,不让腺苷与腺苷受体结合,阻止它告诉大脑,身体累了困了,从而让人保持清醒兴奋。

适量摄入咖啡因能对人体产生多种积极影响。比如,促进神经递质释放,增强神经元活性,从而增加中枢神经兴奋性,提高警觉性、注意力等。

但摄入过量也可能导致心悸、失眠、胃肠道不适等症状,因此需要注意控制摄入量。

综合美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部等机构的建议,健康成年人每天摄入不超过210毫克至400毫克咖啡因(相当于3杯至5杯咖啡)是适宜的。

被你忽视的咖啡因食物

除了咖啡,以下几种常见的食物里,也悄悄藏了咖啡因。

茶叶

对于我国成年消费者,咖啡因摄入贡献率最高的依次为茶叶、茶饮料、奶茶和咖啡。其中,茶叶对我国消费者咖啡因摄入的贡献率为74.80%,远高于其他食品。

不过,科信食品与健康信息交流中心发布的《中国消费者咖啡因认知及态度调查(2023)》显示,52.15%的人并不知道茶中含有咖啡因。

抹茶

抹茶的原料是绿茶,用于制作抹茶的茶叶有两高两低的特点,即氨基酸高、叶绿素高、茶多酚低、咖啡因低。

对咖啡因敏感的人,同样不宜大量摄入抹茶。

奶茶

上海市消费者协会曾对奶茶进行

过一次抽查,结果显示,27个奶茶店的51个奶茶品种中,都含有大量咖啡因。

所有样品中,每杯的咖啡因含量平均为270毫克,其中最高的为480毫克,基本相当于4杯咖啡或者8罐红牛。

能量饮料

常见的能量饮料以及可乐中,也含有少量咖啡因。

比如,一听红牛大概有50毫克咖啡因,一听普通含糖可乐大概有30毫克咖啡因。

巧克力类食物

巧克力中的可可含量越高,咖啡因含量就越高。

比如,30克黑巧克力大约含有23毫克咖啡因,100克牛奶巧克力大约含有15毫克咖啡因,一盒250毫升的巧克力奶约有15毫克咖啡因。

怎么摄入咖啡因不影响睡眠

要想通过咖啡因提神醒脑,但又不影响睡眠,可以注意以下3个关键词。

时间

尽量上午摄入

通常,咖啡因的半衰期约4个小时,8小时左右才能彻底代谢出去,但每个人的代谢速度有差异。

一般来说,上午10时左右或者中午摄入,能达到很好的提神效果,又可

以降低对睡眠的影响。

摄入量

每天不超过400毫克

上文提到,健康成人每天咖啡因摄入不宜超过400毫克。

比如,在一大杯(473毫升)美式咖啡中,咖啡因含量一般超200毫克,一天一杯就足够;如果没喝其他含咖啡因的饮料,一天也可以喝两杯。

敏感人群 跟着感觉走

儿童青少年、孕妇、哺乳期女性、骨质疏松症或消化道疾病患者、对咖啡因敏感者、失眠者,不宜过多摄入咖啡因。

每个人对咖啡因的耐受量不一样,大家可以跟着自己的感觉走。如果摄入相关食物后,出现心慌、手抖、失眠、胃不舒服、烦躁不安等症状,就要少碰这类食物了。