

将晚饭时间改到这个点 全身受益

在我们身边,大约每10个成年人里,就有1名糖尿病患者。此外,还有3.5亿人正处于糖尿病前期。

近日发表的一项新研究显示:进食晚的人,血糖升高的幅度要明显大于早进食者,吃得晚且晚餐吃得更多,更易损伤血糖。

《生命时报》结合该研究及专家观点,告诉你何时吃晚饭最佳。



改一下晚饭时间,就有助控糖

发表在英国医学期刊《营养与糖尿病》上的这项新研究,以正处于糖尿病前期或早期2型糖尿病阶段的成年人 为对象。

研究者将他们分为晚进食者(每日45%以上的热量在17时后摄入)和早进食者,并进行75克2小时口服葡萄糖耐量试验。

结果显示,不管参与者的体重、腰围或饮食结构如何,晚进食者血糖的升高幅度,明显大于早进食者。

大家通常关注饮食中的两个基本问题:吃多少、吃什么。

而这项新研究的重要性在于,它提示我们,饮食对于健康的影响还在于什么时候吃,进食时间可对血糖代

谢产生独立影响。

这提示,糖前期或2型糖尿病患者,可以通过调整进食时间来改善血糖控制。

此前,日本熊本县立大学的一项研究也发现了类似的结论:早点吃晚餐可改善24小时血糖水平,且能改进次日早餐后的脂质代谢。

早点吃晚饭,身体还会发生什么?

将晚饭时间提前一点,除了上述提到的对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

有利于减重

国际权威期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊登的研究提醒:比起18时吃晚饭,22时进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

有助血压稳定

土耳其多库兹爱吕尔大学对721名高血压患者研究发现,比起19时前吃晚饭,19时后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

睡眠质量好转

人在睡眠状态下,大脑若是活

跃便可导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”会直接影响睡眠质量。

胃食管反流减轻

胃食管反流的人多有饭后胃灼热、泛酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。所以早一点吃晚饭,对缓解胃食管反流也有益。

晚饭别拖到20时之后

上海瑞金医院(北院区)营养科营养师杨诗晗表示,结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看,尽量在19时前吃完晚饭,最晚不建议超过20时。

偶尔吃得晚不要紧,但推迟晚餐时间不应该成为常态。如果你是上班族,可以先吃个简餐再工作,尽量不要将晚饭时间拖得过晚。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒,减肥人群、代谢能力较弱的老年人群,尤其要控好晚餐时间,最好在19时前吃完。

这样吃饭也能降血糖

除了进餐时间外,食物的质地、烹饪方式、进食速度等都会影响血糖,以下饮食方法也有帮助你控血糖。

吃硬不吃软

通常,食物的烹饪时间越长,糊化程度越高,对血糖影响越大。建议有控糖需求的人,做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”,少吃或不吃软烂的粥或面条,延缓食物消化速度。

不宜趁热吃

食物温度会影响淀粉糊化程度,从而影响升糖指数。趁热吃的话,淀粉糊化程度高,易消化吸收,“血糖生成指数”GI就会升高。

优化进餐顺序

为减缓碳水化合物的消化吸收,降低升糖速度,最好遵循这样的进餐顺序:汤—蔬菜—肉—主食。

选简单的烹饪方式

烹饪方式越简单,升糖越慢,比如即食燕麦的GI为83,传统需要自己煮的燕麦片GI只有59。

降低吃饭速度

吃饭过快,食物迅速进入胃肠道,既不利于吸收,还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟,中餐和晚餐可以控制在半小时。

晚饭热量摄入别超过40%

整体来看,一日三餐中,早餐提

供的能量应占全天能量的25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐占30%-35%。

晚餐的总摄入热量要少,不应超过全天的40%。

关于晚餐,中华医学会糖尿病学分会副主任委员邹大进提出过一个观点:晚餐1/4的作用是为了维持生命,另外3/4则维持了医生的收入。

不管多忙都请按时吃饭,当你长期糊弄晚饭时,健康风险也在慢慢累积。

(来源:“生命时报”微信公众号《将晚饭时间改到这个点,全身受益》)

这个动作坚持不了10秒 心血管可能不太好

与血压、血脂、血糖等一样,平衡力是衡量健康的一项重要指标,甚至能反映心脑血管系统的潜在问题。《生命时报》综合多位专家观点,列出平衡力对寿命的重要性。

平衡力差,心血管不会太好

越来越多研究发现,平衡能力就像一面镜子,能照出心脑血管系统的潜在问题。

心脏病风险。研究显示,无法单脚站立10秒者,10年内死亡风险增加84%,其中心脏病风险升高50%。

平衡差的人下肢血流往往不畅,心脏需要更费力地泵血,长此以往会加重心脏负担;调节平衡的自主神经失调,会引发血压“过山车”;损伤血管内皮,影响心脑血管健康。

中风风险。中风患者中,83%的人有明显的平衡障碍,平衡差的人二次中风风险是普通人的两倍。原因包括中风患者小脑平衡中枢供血不足,平衡差又会导致活动减少,血液流速减慢,进而使血栓更易形成。

认知衰退风险。平衡能力下降者,5年内记忆力减退风险增加40%,阿尔茨海默病风险升高30%。

为了测试平衡能力,科学家设计了很多简单易行的方法,如闭目单足站立试验。

具体方法:两臂侧平举,两腿并拢直立,脚尖向前。闭眼时用习惯支撑脚站立,另一腿屈膝,提脚离开地面且不与另一脚发生接触。普通人应能保持10秒以上。研究显示,闭眼单脚站立每减少1秒,相当于身体老化0.7年。

日本京都府立大学山田教授表示,闭眼单腿站立能测试出反应肌力与平衡的功能,有助于判断人体老化程度。无论性别、年纪,闭眼单腿站立时间>9秒的人,身体可能更年轻。

《英国医学杂志(BMJ)》上一项为期12年的研究发现了平衡与死亡率之间的关系,不能单腿保持平衡10秒的中老年人,在10年内死亡的可能性,几乎是能够保持平衡的人的两倍。

平衡力差,全身都受伤

由于平衡的实现需要靠视觉、肌肉力量、神经系统等多重机制相互协调,一旦平衡力下降,会产生很多意想不到的影响,严重时甚至致命。

摔倒致死风险增加。在我国,跌倒死亡是65岁以上老人因伤害致死的第一位原因。世界卫生组织也发布报告指出,全球每年有30余万人死于跌倒。

出现眩晕耳鸣症状。内耳前庭器官不仅能够帮助人体维持平衡,还与恶心、呕吐、头晕等症状相关。比如,人在坐车时,前庭器官受到过度的运动刺激,就会影响神经中枢,引起晕车反应。

有研究表明,前庭功能差的人,不仅平衡差,也更易出现发作性眩晕、耳鸣、耳聋和头痛等症状。

关节更易受伤。平衡力下降后,运动能力受限,肌肉锻炼机会减少,久之,便难以带动骨骼正常运动,出现韧带半月板损伤,软骨磨损,关节疾病早发等一连串不良后果。

反应能力下降。英国爱丁堡大学研究者认为,一个人的反应速度集中体现了身体各部位的协调能力。反应力与平衡力间具有相关性,锻炼平衡力可以提高反应力,反之,平衡力下降也会影响到大脑的反应速度。

每天5分钟练出“超稳”体质

通常认为,平衡力下降与年龄增长密切相关。肥胖、吸烟、缺乏锻炼等也可能削弱平衡力。

自然衰老。40岁起,在动态平衡维持中非常重要的前庭功能会衰退,70岁时灵敏度只剩青年时的40%;肌肉每年流失1%,尤其是下肢力量减弱,会影响平衡能力。

药物副作用。如吃降压药可能引发体位性低血压,使人起身时站不稳;服用抗抑郁药,如舍曲林可能影响神经传导,降低平衡能力。

生活方式不良。久坐人群的臀肌会“休眠”。研究显示连续坐2小时,会使平衡能力下降5%;长期熬夜会打乱小脑节律调节,或让人出现“醉酒步态”。

(来源:“生命时报”微信公众号《这个动作坚持不了10秒,心血管可能不太好》)