

冬天比夏天熬夜更危险 差别主要有4点



你是否感觉,冬天熬夜后恢复起来更慢,身体也更难受?这并非错觉。

从中医理论到现代医学研究都表明,冬天尤其不适合熬夜,带来的健康损伤确实比其他季节更大。

在此,专家为你解读为什么冬季最不应该熬夜,并总结补救措施。

以为能吃 其实可能有毒 的4种食物

日常生活中,已经发霉的面包、发芽的土豆甚至长毛的水果,为了不浪费,很多人洗一洗、切一切就继续吃,殊不知有些食物一旦变质,很可能会引发食物中毒,再节俭也不能吃。

今天,我们整理了4种看似没坏但有很多安全隐患的食物,大家生活中多注意,最好别吃。

有哈喇味儿甚至发苦的坚果

不少人家都有坚果,尤其是逢年过节,更是会囤很多。坚果如果储存不当,轻则容易氧化产生哈喇味儿,不仅影响口感和营养,氧化分解的产物刺激胃肠道还会引起胃肠炎;重则容易受黄曲霉菌污染,产生黄曲霉毒素。这种毒素是世界卫生组织认证的一类致癌物。

如果是苦杏仁,毒就更加立竿见影。苦杏仁中的氢苷会在体内分解产生氢氰酸,吃上20-60粒就会中毒。

预防建议:不要吃有苦味的坚果,坚果如果吃出了哈喇味儿、苦味,需立即丢弃,并漱口。花生、瓜子、核桃等霉变风险较高,建议购买小包装,放置在避光阴凉的地方保存。

发芽的土豆

发芽的土豆含有龙葵素。龙葵素是一种天然毒素,正常情况下,土豆中龙葵素的含量很低,但一旦土豆发芽、变绿,龙葵素含量就会急剧上升。在芽眼四周和变绿部位,含量极高,食用是非常危险的。

人一旦误食,轻则可能出现咽喉灼热、恶心呕吐、腹痛腹泻等胃肠炎症状;重则可能导致呼吸困难、昏迷,甚至死亡。

预防建议:在购买土豆时,尽量挑选表皮光滑、颜色正常的。储存土豆时,最好将其放在阴凉、干燥、通风的地方(不超过10℃),避免阳光直射,这样可以延缓土豆发芽的速度。土豆发芽或者表皮变绿,最好别再吃。除了发芽的土豆,没成熟的青番茄也含有龙葵素,也不建议食用。

部分腐烂、发霉的蔬果

腐烂的蔬菜和水果,有人觉得去掉腐烂的部分就没事。其实即使去除腐烂部位,健康部分也可能已被细菌和霉菌污染,产生亚硝酸盐、霉菌毒素等有害物质。

比如,腐烂的生姜会产生毒性很强的黄樟素,即使食用了少量,也可能引起肝细胞中毒和变性,损害肝脏功能。

除了毒素外,腐烂的蔬菜更容易产生亚硝酸盐。有实验发现,发霉的蔬菜中亚硝酸盐含量是未发霉时的2倍。长期吃这种菜,亚硝酸盐会影响血液的氧气运输,出现皮肤、嘴巴变蓝,出现贫血等问题。

预防建议:蔬菜应现买现吃,避免长时间存放。一旦发现蔬菜腐烂,最好整个丢掉,不要抱侥幸心理食用剩余部分。

红心的甘蔗

红心甘蔗不是含糖高,而是发生霉变的表现。每年的2-4月,天气逐渐回暖,甘蔗容易被节菱孢霉菌污染,会产生3-硝基丙酸,出现红心。

3-硝基丙酸是一种强烈的神经毒素,进入人体后会对外中枢神经系统造成损伤。中毒潜伏期短,一般数分钟到数小时,初期表现为消化功能紊乱,如恶心、呕吐、腹痛等,随后可能出现头晕、头痛、视力模糊等症状,严重时可能导致呼吸衰竭甚至死亡。目前,3-硝基丙酸中毒尚无特效解毒剂,只能对症治疗。

预防建议:购买甘蔗时,注意观察切面颜色,如果发现红心或有酒精味等异常,咱就不要买了。如果买了整根回家啃,发现异常及时扔掉,其他无红心的部位最好也不要吃了,因为毒素可能渗透到其他部位。

(来源:学习强国网站《以为能吃,其实可能有毒的4种食物!提醒爸妈一定要扔》)

冬天熬夜让4种伤害升级

综合来看,冬天熬夜对身体的伤害更加明显。

违背中医冬藏原则

中医讲究天人相应,认为人体的活动应与自然节律同步。春生、夏长、秋收、冬藏。冬天是闭藏的季节,万物蛰伏,养精蓄锐,经常熬夜,就等于跟自然规律对着干。

熬夜其实是一种强行调动阳气(能量)、消耗阴精(物质基础)的行为。如果经常在本该深藏、休息的时候透支身体,人就容易感到疲劳、怕

冷、精神不振。

对心血管系统压力巨大

冬季是心血管疾病高发期,寒冷会使血管收缩,血压升高,增加心脏负担。而熬夜本身又会导致心率加快、交感神经兴奋。

两者叠加,对心脏和血管来说是双重打击,大大增加了心肌缺血、心律失常甚至更严重心脑血管事件的发生风险。

免疫力遭受双重暴击

冬天是各种病毒活跃的季节,人

体免疫系统本就面临更大挑战,睡眠恰好是免疫系统自我修复的关键期。经常熬夜让你比同龄人更容易感冒、生病。

更易情绪低落

冬季昼短夜长,日照时间短,容易影响大脑中5-羟色胺等让人感到愉悦的神经递质分泌,导致情绪低落。

而睡眠就像是情绪稳定器,熬夜会扰乱生物钟和内分泌,加剧焦虑、抑郁和情绪波动。在本身就易情绪低落的冬天,熬夜无疑是火上浇油。

成年人的睡眠有两个底线

睡眠对健康的重要性不言而喻。对成年人而言,在入睡时间和睡眠时长方面,有两个重要的时间底线。

入睡时间:不晚于23点

中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)健康管理中心主任医师洪海鸥介绍,晚上23-1点是肝脏排毒时间,晚睡不仅严重伤肝,还会增加

各种慢性病风险,甚至导致细胞突变,患癌和猝死风险也会增高。

洪海鸥提醒,成年人入睡的时间底线,不建议晚于23点,老年人最好晚上22点睡觉。

睡眠时长:不少于6小时

此前,美国《行为医学年鉴》发表的一项研究表明,连续三天晚上睡眠时间少于6小时,就足以导致身心健

康大大恶化。

英国学术期刊《自然-通讯》刊登一项长达25年的随访研究也给出了类似提醒:睡眠少于6小时的人,阿尔茨海默病风险会增加1/3。

建议成年人每晚睡眠保证7-8小时,6小时是底线,上限不超过9小时。入睡/起床的时间尽可能规律,哪怕是周末,也不宜太晚起床。

若不得不熬夜,如何补救

宁波大学附属第一医院感染科主任钱国清提醒,长期熬夜带来的伤害是多方面的,如果不得不熬夜,事后该如何补救?他介绍了三个方法。

及时补救

熬夜后,补足睡眠很重要。哪怕只能小睡片刻,也有助于减少睡眠剥夺带来的伤害。此外,尽可能在固定的时间入睡和起床,长期坚持有助于

形成稳定的生物钟,让身体机能更平稳地运行。

清淡饮食

避免在夜间摄入高糖、高热量的食物或油炸食品。熬夜后应及时调整饮食,以清淡、营养均衡的餐食为主,并注意补充足量水分,以减轻身体代谢负担。

适度运动

白天补觉后,在精力充沛的情况下,可以适当做一些有氧运动,如快走、慢跑、瑜伽等,能有效促进血液循环,帮助身体恢复活力,增强体质。但需注意,熬夜后若体力精力较差,不建议再进行高强度的运动。

(来源:生命时报 微信公众号《冬天比夏天熬夜更危险,差别主要有4点》)