

合理膳食 改善睡眠

【嘉宾简介】

杜军 博士 安利(中国)研发中心技术开发经理



“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。如果昨天晚上没有睡好，中午又吃得太饱，现在肯定又开始打瞌睡了。洪震教授和许良医生分别从西医和中医的角度谈到了睡眠健康，今天我就和大家讲一讲饮食、营养和睡眠的关系，膳食和睡眠有什么样的相关性，有多大的相关性？”杜军博士由此切入主题。

大城市居民睡眠堪忧

德国著名哲学家伊曼纽尔·康德说，有三样东西能缓解生命的辛劳，就是希望、睡眠和微笑。睡眠是每个人的生活“必需品”，一天当中几乎三分之一的时间在睡觉，因此每晚睡个好觉，对我们非常重要。

饿了吃，困了睡，是人体的本能，也是自然规律。但是，像在上海这样一个快节奏、高压力的城市，人们的饮食很难保持合理均衡，更不要说高质量的睡眠了。据中国医师协会2014中国睡眠指数发布报告显示，中国人睡眠现状平均得分只有66.5分，但较2013年有所提升。

整体来看，中国居民的睡眠问题依然不容乐观，尤其是一线大城市，如上海、北京、深圳，高知群体、职场精英的睡眠质量尤其令人堪忧。

良好睡眠有七大益处

良好的睡眠对人体有七大益处：(1) 消除疲劳、恢复体力；(2) 保护大脑、恢复精力；(3) 提高免疫、增加抵抗力；(4) 促进儿童发育、增长身高；(5) 延缓衰老、促进长寿；(6) 健美皮肤/美容养颜；(7) 保护人的心理健康。

如果睡眠异常，在上述几个方面就会出现不良改变，而影响到人体健康和长寿。睡不好，健康立刻亮信号。中国睡眠指数报告显示，超过五成的人表示，若前一晚没睡好，早晨起来会有倦怠感，大脑空白、头晕脑涨、黑眼圈、皮肤暗沉、长痘、暴躁易怒等现象出现的频率也较高。

营养运动和睡眠不可分

合理的营养、适度的运动和良好的睡眠是密不可分的，这三个要素和身体健康也是非常相关的，建立良好饮食习惯有助于公众改善睡眠。

规律饮食，定时作息，适度锻炼；晚餐宜清淡，易消化，勿油腻辛辣；蔬菜丰富多样，冷热均匀，勿五味混杂；三餐比例为4:4:2，不宜过饱；晚餐在入睡前4小时，杜绝夜宵；睡前不喝兴奋饮料，少饮酒吸烟；睡前1小时排尽小便，勿过量饮水。

少吃不利于睡眠的食物

1. 丰盛油腻的晚餐 晚上吃得太多或进

食一堆高脂肪的食物，会延长胃的消化时间，导致夜里无法好好睡觉。聪明的做法是把最丰盛的一餐安排在早上或中午，晚餐则尽量吃得少一点儿。

2. 含咖啡因的饮料 喝咖啡是现代生活方式的一部分，早晨来杯咖啡或茶，或是午后喝也许能让人一天的工作状态精神倍增。但是摄取太多的咖啡会兴奋神经系统，使呼吸及心跳加快、血压升高，容易使人焦虑不安甚至失眠。

3. 辛辣刺激的食物 辣椒、大蒜及生洋葱等辛辣的食物会造成某些人胃部灼热及消化不良，“胃不和则卧不安”，从而干扰睡眠。

4. 会产生气体的食物 肚子胀满了气，令人不舒服也睡不着，如豆类、洋葱、马铃薯、地瓜、芋头等，那么晚餐少吃一些产气食物也许有帮助。

多吃有助于睡眠的食物

1. 含色氨酸的食物 色氨酸（一种必需氨基酸）是天然安眠药，能使人心情放松、愉悦，减缓神经活动从而引发睡意。牛奶、小米含有丰富的色氨酸。

2. 富含B族维生素的食物 维生素B₂、B₆、B₁₂、叶酸及烟碱，都被认为和帮助睡眠有关。维生素B₂有维持神经系统健康、消除烦躁不安的功能，能使难以入眠及常在半夜醒来的人改善睡眠状况。维生素B₆可以帮助制造血清素，而且它和维生素B₂、B₁₂一起作用，可使色氨酸转换为烟酸。人体如果缺乏烟酸，常会焦虑、易怒进而睡不好。医学上，烟酸常被用来改善因抑郁症而引起的失眠。富含B族维生素的食物包括酵母、全麦制品、花生、胡桃、蔬菜，尤其是绿叶蔬菜、牛奶、动物肝脏、牛肉、猪肉、蛋类等。

3. 富含钙和镁的食物 钙质摄取不足不只会增加骨质疏松症的危险，也可能使人睡不好。钙质摄取不足的人，容易出现肌肉酸痛及失眠。每天固定喝1

杯牛奶，有利于钙的摄取。镁是极重要的微量元素，在调节人体睡眠功能方面起到关键作用。失眠是缺镁的症状之一，深绿色带叶蔬菜、南瓜籽、芝麻、豆类、小扁豆以及某些鱼类等都含有丰富的镁。

合理膳食吃动两平衡

根据中国居民平衡膳食宝塔，日常的合理膳食要求：六杯清水、半斤粗粮、一个苹果、一斤蔬菜、一个鸡蛋、二两鱼虾、一两禽肉、一两豆腐、一把坚果、一瓶牛奶、一勺油、半勺盐。

1. 充足均衡的营养素对健康很重要，适当服用营养素补充剂帮助改善睡眠，特别是富含B族维生素，矿物质钙、镁的产品，以及专门用于改善睡眠的产品，如褪黑素。同时，要科学选择，合理消费。选择那些经过国家食品药品监督管理局批准的产品，避免使用非法生产、非法经营、非法添加、非法宣传的产品。

2. 除此之外，还可以在平时的膳食中增加一些具有改善睡眠作用的中药，而这些中药大多是药食同源的，如天麻、百合、酸枣仁、莲子、茯苓等。

3. 中国营养学会(CNS)目前推荐的植物营养素：

来源于植物的有(14种)：大豆异黄酮，槲皮素，儿茶素，花青素，原花青素，白藜芦醇，叶黄素，番茄红素，姜黄素，大蒜素，异硫氰酸酯，硫辛酸，绿原酸，植物甾醇。

这些植物营养素对身体健康非常有帮助，而且不同颜色的蔬菜水果中含有的植物营养素是不一样的，建议在每天的膳食中尽可能多地摄入不同的营养素，“五色入五脏”。“多彩膳食”倡导人们在饮食中尽量充分摄取各种色彩的蔬菜水果，以便更好地为人体健康服务，这些也有助于改善睡眠。

本报记者 金恒(本文系根据杜军博士在新民健康大讲堂主题演讲整理)

本报记者 陈梦泽 摄

牙齿松动 宜治不宜拔

盲目拔牙不可取

牙齿松动是口腔门诊常见的牙周病病症之一。数据显示，35岁以上人群中，有三分之二的人均不同程度患有松动，甚至脱落。许多患者错误地认为：牙齿松动是衰老所致的自然规律，无可改变，索性将松动的牙齿拔除，安上假牙就万事大吉了。

殊不知，假牙通常是最后万不得已的疗法。假牙要固定在相邻的真牙上，大大加重真牙负担，再过几年，相邻的牙齿又松动了，再拔再装，反反复复，直至牙齿拔光，不得不装上满口假牙。与真牙相比，假牙在感觉上和方便程度上相差很大，吃东西不香，说话咬音不准，口腔有异物感，特别是活动假牙还有被误吞入腹的风险，一旦误吞，后悔莫及。另外，人掉牙后，脸部颌骨会变形，看上去要苍老5岁~10岁……

行家点睛：牙齿松动并非无可救药！，牙齿松动、酸软、疼痛、咀嚼无力和牙龈出血、肿痛、萎缩（牙根外露、牙齿变长）一样，均属牙周病的症状，

只要及时治疗、方法得当，患病的牙齿完全可以重新变得健康、牢固，并发挥其正常的生理功能，实现80岁还有20颗以上的真牙，也不再是大难题！

中药治牙病有诀窍

中医认为：“齿为骨之苗，肾主骨生髓”。就是说牙齿和骨同根而生，是长在骨头上的“秧苗”，而骨骼的生长发育依靠肾气充养，肾气不足，便会髓亏骨枯，齿失所养，最先表现在骨质代谢最旺盛的牙齿部位，导致牙齿松动，咀嚼无力，过早脱落等，这些问题皆可依据中医学肾主骨的理论，施以补肾药物治疗。同时还应秉持“未病先防、既病防变”的原则，在日常生活中保持良好的口腔卫生，重视无明显不适感的早期牙周病防治。

值得注意的是：只有针对牙齿的滋补，才能诱导牙髓干细胞活跃，促使骨质代谢旺盛的牙槽骨重建，牙周病症状得到治疗，牙齿重新变得牢固有力。

文/章红

牙齿松动有药治



【功能主治】补肾固齿，活血解毒。用于肾虚血热性牙周病，牙齿酸软，咀嚼无力，松动移位，牙龈出血。

咨询热线：400-8877-479

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



我的梦 中国梦

相信泥土有芬芳
相信溪流有甘甜
你是女娲托举的精灵
你是夸父追日的梦想
让我轻轻走进你的眼前
沐浴着你坚毅的目光
让我牵手与你同行
小羚羊奔跑在希望的田野上
呵，中国
我的梦
梦正香……

一清