

夜宵成健康大敌

受访专家:

南方医科大学中西医结合医院营养科主任 张广煊
中国营养学会副理事长、河南省营养学会理事长 张丁
北京电力医院营养科主任 崔军

滋滋作响的烤肉、红亮亮的小龙虾、冒着蒜香的烤生蚝……夏季晚上的吆喝嬉闹、觥筹交错,无不诉说着夜宵的火爆。不过,两项最新研究显示,夜间进食会导致糖尿病、肥胖、高脂血症、心脏病、乳腺癌等发病风险增加,值得“夜宵一族”警惕。

“第四餐”已成全民文化

夜宵,又称“消夜”“宵夜”,意思是“用美食消磨夜晚的时光”。从传世名画《韩熙载夜宴》可以看出,南唐时期吃夜宵已成为人们的夜生活模式。美国印第安纳州立大学人类学家理查德·威尔克教授指出,早在古罗马时期,街头就出现了晚上开张的小吃摊,到了当今社会小吃摊更加普遍,逐渐成了办公室和家之外的“第三空间”。

我国的夜宵文化有着浓郁的地域特色。南方医科大学中西医结合医院营养科主任张广煊介绍说,在炎热的岭南地区,十一二点只是夜生活的开始。广东夜宵种类繁多,有各类煲粥(如猪骨粥、虾蟹粥等)、小炒、蒸品、炒粉、烧烤等,可满足各种人的味蕾;以“慢”著称的成都,蘸水虾、蹄花、兔头、冒菜、麻辣烫构成了一幅火辣的夜宵图;长江流域的武汉、南京、长沙等城市,小龙虾、炒田螺是当仁不让的主角;台北夜市的蚵仔煎、卤肉饭、牛肉面等都是超人气美食;西北兰州夜市开到半夜两三点,洋芋、羊杂、鸡蛋醪糟都让人忍不住流口水;东北、华北地区则是各类烧烤的主战场。尽管

各地夜宵内容不尽相同,但人们都看重和朋友在一起,高挽衣袖、畅所欲言,在酒席间说出大实话,道出真情感,吃出“忘我”和“放肆”。

夜宵不是中国人的专利。韩国人在冬天夜里总爱到路边摊吃上一份炒米肠、炒年糕,“炸鸡加啤酒”更是近年来的“新宠”;日本人下班后很少直接回家,而是去居酒屋或串烧店喝一杯啤酒,吃着串烧、关东煮;泰国、柬埔寨、摩洛哥、坦桑尼亚等国也都有夜宵文化。

夜宵背后的健康隐患

吃夜宵能放松白天积攒的压力,促进人际交往,背后却隐藏着极大的健康风险。中国营养学会副理事长、河南省营养学会理事长张丁指出,一日三餐要符合人体消化腺分泌消化液的规律,遵从合理的能量和蛋白质摄入比例。一般上班族的三餐占比最好为3:4:3,需要值夜班、加班的人群,晚间不得不通过夜宵补充能量时,要注重膳食平衡。如果三餐不好好吃,晚上却暴饮暴食,就易引发一系列健康问题。

第一,诱发消化道疾病。张丁说,夜宵常吃烤串、烤鱼、海鲜等,加上过度饮酒、暴饮暴食,会增加胃肠道负担,甚至可能引起急性胰腺炎。日本医学家栗田英男发现,胃黏膜上皮细胞大约2~3天就要更新一次,这一过程是在夜间进行,太晚进餐影响黏膜修复。

第二,与某些癌症相关。今

年3月,香港中文大学与荷兰乌特勒支大学联合研究发现,晚上10点-12点、0点-2点、2点-4点进食的女性,乳腺癌风险分别增加80%、120%、90%。夜间进食(每周至少一次在晚上10点后吃东西)长达20年或以上的女性,乳腺癌风险增加128%。据科学家分析,深夜进食可能影响胰岛素、褪黑激素、皮质醇激素的分泌,从而产生与乳腺癌高度相关的代谢问题。张丁说,尤其是烧烤类夜宵,可能含苯并芘类致癌物质,偶尔吃一两次不至于产生太大的危害,但经常吃就会增加患癌风险。

第三,影响代谢功能。北京电力医院营养科主任崔军说,晚上机体新陈代谢下降,热量消耗减少,吃夜宵容易导致肥胖。美国宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院最新研究显示,与晚上7点前吃晚餐相比,晚上11点吃夜宵会让身体存储更多脂肪,导致空腹血糖、胰岛素、胆固醇、甘油三酯水平上升,增加患糖尿病和心脏病的风险。

第四,影响神经功能。美国加州大学研究发现,深夜吃东西不利大脑健康,有损记忆力。张广煊说,中医认为,“胃不和,则寐难安”。体内各器官为了消化吸收食物而“加班工作”,作为“司令官”的大脑也得不到休息,兴奋度增强,易引起失眠。

第五,造成营养代谢失衡。张广煊指出,夜宵食物以高脂肪、高蛋白、高碳水化合物、重口味居多,营养摄入不均衡,可能带来脂质代谢异常、钙质流失加



速、B族维生素大量消耗等问题。长此以往会导致工作效率下降、易疲劳、免疫功能减退、骨质疏松、尿路结石等诸多营养代谢问题。

第六,食品安全隐患不容忽视。崔军指出,夜宵是一种平民文化,大排档、夜宵摊点多设在马路边或公共空地,从业者的健康状况、餐具消毒、场地卫生、食品安全等环节都可能存在安全隐患。尤其夏季,食物储存稍有不当就可能变质、受到病原体污染,极易吃出急性胃肠炎或食物中毒。

夜宵的“黄金吃法”

张丁指出,不太建议大家吃夜宵,如果晚上饿了,适度补充能量即可,不要当作正餐来吃。如果非要吃夜宵,需要注意膳食平衡,把握好三大原则。

睡前2~3小时不吃夜宵。张丁指出,胃肠对糖类的消化吸收高峰大约在饭后2小时左右,如果摄入脂肪,那这个时间还需要延后,因此夜宵与睡眠应相隔至少2~3小时,晚上9点后最好不要吃夜宵。

品种多样,清淡量小。粥、面、鸡蛋醪糟、海鲜等是较好的选择,尽量不要吃高脂肪、高油,以及刺激性较强、容易产气的食物,比如烤肉、麻辣小龙虾、土

豆、洋葱等;少吃西瓜等水分大、糖分高的水果;也不要吃得太咸,否则会导致水分滞留在体内,影响睡眠质量,起床后还会出现浮肿;最重要的是,绝对不要深夜饮酒。

选择健康食物。以填饱肚子为目标的加班族和夜班族,可以选择全麦面包、燕麦片、香蕉、杏仁、牛奶、蜂蜜等。其中,香蕉、杏仁富含镁元素,能让肌肉放松,有助入眠;牛奶富含色氨酸,也有一定助眠作用。

有些人可以适当吃夜宵,但有些人最好远离夜宵。崔军为不同人群推荐了一份深夜食谱。1.可以适当吃夜宵的人:生长发育期的儿童睡前可以补充高蛋白食物,比如牛奶、鸡蛋;瘦子可以适度补充碳水化合物,同时要经常进行肌肉锻炼;经常健身的人可以吃一些易消化的高蛋白食物,如脱脂酸奶。2.最好忍一忍的人:体脂比例较高、体重指数超标的人,进入中老年后健康风险更大,最好不要吃夜宵,以免打破血糖、血脂平衡;“小胖墩”长大后很容易肥胖,而且孩子的自制力不如成年人,容易养成睡前贪吃的习惯,家长一定要控制他们的饮食;基础代谢低的易胖体质者通常“喝凉水都长肉”,运动量往往偏少,睡前3小时最好别吃东西。

专家:茶香的五种层次

□ 国际茶文化研究会副秘书长 姚国坤

明人刘源长《茶史》言:“茶之妙有三:一曰色,二曰香,三曰味。”对于刚刚开始喝茶的人来说,最关注的是茶香。鲜为人知的是,茶香也是有层次的。有的飘香四溢,饮之却软弱无力、滋味全无;有的清香扑鼻,喝后也唇齿留香、馥郁芬芳。本期报道国际茶文化研究会副秘书长姚国坤详细解读茶香的5种层次。

第一层:初级茶香,水飘香。茶香肤浅飘扬,闻得见却喝不着。泡茶时香气散发在空气中,甚至杯盖都存有香味,但入口之后,香气就会大幅下降,甚至没有了香气。

第二层:普通茶香,香入水。茶香大部分弥散开,少部分融入茶汤。此种茶香的体验是,闻起来很香,喝着也香,但没有闻着那

么香。

第三层:优良茶香,水含香。茶香有少部分弥散开来,泡茶时也可以闻到,大部分融入到茶汤中。茶汤中的香气饱满、下沉,部分从口齿中发散,部分从喉咙中发散。要体验到这样的茶香,茶汤入口时应屏住呼吸,待茶汤下喉后,嘴微闭,让气息从鼻腔中缓缓呼出,这样能体验到香气的源头。

第四层:上好茶香,水生香。茶香和茶汤的融合度极好,闻起来只有微香,但喝完茶之后,香气会从喉咙深处缓慢发出,这个过程非常持久。同时,茶汤的口感也较为滑润。

第五层:顶级茶香,水即香。想要体验这个层次的茶香,对茶的要求比较高,必须是

原料和工艺都很优质的茶。其茶香浓郁丰富,和茶汤完全融为一体,茶汤流到哪里,茶香就到哪里,且茶汤会随着茶香的挥发而呈现出一种奇妙的体验:饮之,有“汤即是香,香即是汤”的美妙感觉。

5种茶香层层递进,对于刚开始喝茶的人来说,要体验不同层次的茶香,主要依靠反复对比。饮茶对于我们,或要饮得惬意、喝得舒适,或感受一种精致、诗意的生活方式,或在茶水的清香中感悟自然的真味、领略生活的真趣,或在茶道中参悟人生。所以,大家不一定非要一味追求更高级的茶香,毕竟最顶级的茶是可遇而不可求的,只要我们有一个喝茶的好心态就够了。

多吃鱼和鸡蛋 易补维D

维生素D的存在形式有多种,而且都对人体有益。然而,最新研究显示,维生素D3对人体健康的重要性是维生素D2的两倍。

维生素D2是由植物产生的,维生素D3是由动物产品产生的。当你有足够的阳光时,你的皮肤就会生成维生素D2,同时常见的只有蘑菇、强化面包或含有补充剂的维生素D2才富含维生素D2;而研究结果表明,那些通过吃鱼、鸡蛋或服用补充剂来消费更多D3的人,将会增加两倍的维生素D水平。

近日,发表在本月《美国临床营养学杂志》上的一项研究中,来自萨里大学的研究人员在调查了两种使用低剂量维生素D的强化

食品后得出了他们的结论。

研究人员对335名南亚和白人女性的维生素D水平进行了连续两个冬季的检测。这些女性被分成五组,每组接受安慰剂,一组含有维生素D2或D3的果汁,另一组是D2或D3的饼干。他们发现,维生素D3在体内维生素含量上的提高约是维生素D2的两倍。服用果汁或饼干的女性体内维生素D含量分别增加了75%和74%。在为期12周的干预过程中,被给予D2的个体的增幅分别为33%和34%。

首席研究员 Susan Lanham-New 说,“这将有助于人们更明智地选择吃什么或喝什么来提高他们的饮食水平。” (人民网)