

饮食和睡眠互相影响

7种食物真的能助眠

人们常把睡眠质量差或失眠归因于压力、情绪或疾病上,却忽略了日常饮食的重要性。

其实,饮食和睡眠相互影响,睡不够,会想吃更多高热量食品,而吃得健康,反过来可以提高睡眠质量。



食物是怎么影响睡眠的

很多人知道,褪黑素是和睡眠有关的重要成分。但除此之外,还有多种营养素影响着睡眠。

一、褪黑素。褪黑素是松果体在夜间产生的一种昼夜节律激素,它的释放跟光线明显相关。夜晚褪黑素水平会持续升高,让人感到困倦,白天则相反,上午褪黑素会降到最低水平。摄入富含褪黑素的食物,能提高血清褪黑素水平,进而帮助睡眠。

二、色氨酸。色氨酸是产生褪黑素需要的前体物质,但人体不能合成,必须从食物蛋白中获取。它能促

进脑神经细胞分泌5-羟色胺,使大脑活动受到暂时抑制,从而有助入睡。

三、B族维生素。维生素B2、B6、B12、叶酸及烟酸,都被认为和睡眠密切相关。维生素B2可维持神经系统健康、放松心情,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,可能焦虑、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

起的失眠。

四、钙元素。钙不仅是骨骼生长必不可少的元素,还能加强大脑皮层的抑制过程,帮助调节兴奋与抑制的平衡。人体缺钙会影响大脑神经元的正常代谢,易导致大脑皮层持续处于兴奋状态,可能会出现深睡眠的不足或缺失。

五、镁元素。镁元素也对睡眠功能起到重要作用。它具有调节神经细胞与肌肉收缩的功能,也是大多数抑郁症和心理问题的重要因素,而这些心理问题都会导致入睡困难。

7种食物帮你睡个好觉

日常生活中,可通过适当补充以下食物,来提高睡眠质量。

一、杏仁。它是褪黑素的食物来源之一,还是镁的优质来源,有助于改善睡眠质量。此外,镁能降低应激激素皮质醇的水平,这种激素会扰乱睡眠。

二、燕麦。燕麦含有丰富的褪黑素前体色氨酸,以及大量膳食纤维,可以帮助稳定血糖水平,避免因血糖波动引起的夜间醒来。

三、核桃。核桃也是褪黑素的最

佳食物来源之一,其中的脂肪酸组成能增加血清素生成量,也有助于睡眠。

四、香蕉。香蕉含有的5-羟色胺物质,会让人觉得心情放松而愉快,同时其中丰富的维生素B6,具有安定神经的作用,可帮助改善紧张焦虑的情绪,提高睡眠质量。

五、猕猴桃。它能增加血清素生成量,有助于调节睡眠周期。此外,猕猴桃含有具有抗炎功能的抗氧化剂,如维生素C和类胡萝卜素,可提升免疫系统功能、使情绪稳定,起到

助眠效果。

六、樱桃汁。樱桃汁褪黑素含量较高。美国路易斯安那州立大学研究表明,失眠症患者每天饮用酸樱桃汁,持续两周后,与对照组相比,睡眠时间延长了84分钟,睡眠质量也得到明显提高。

七、脂质鱼。金枪鱼、鲑鱼、鲭鱼和鲱鱼等脂质鱼富含维生素D和欧米伽3脂肪酸。这两种营养素能增加血清素生成量,从而提高睡眠质量。

6个问题自测睡眠质量

怎样才算睡得规律且充足呢?判断自己的睡眠是否健康,可通过下列几个问题自测。

一、入睡时间大于30分钟吗?如在床上躺半小时仍无法入睡,说明生理、心理还未做好睡觉准备,也可能是睡前做了刺激性太强的活动。

二、夜间容易醒吗?如果夜里醒来几次,但能马上入睡,就没问题。如果超过5次,则需考虑有无睡眠呼吸暂停综合征或疼痛等不适,建议去医院专科就诊。

三、醒后超过20分钟才能重新入睡吗?夜间醒后10-15分钟,身体仍处于放松状态,容易重新入睡。一旦超过了这个时间,身体就会触发一系列反应,让人越来越清醒。如果醒

来后经常无法快速入睡,建议就诊。

四、总睡眠时间小于6小时吗?健康睡眠不完全取决于时间长短,如果前一天晚上睡好了,白天精神状态不错,就算是健康睡眠。

五、睡眠质量差、总做噩梦吗?有些人甚至因噩梦惊醒,醒后仍心有余悸。

六、日间功能受损吗?比如次日头昏、乏力、困倦、精神不振、记忆力减退、警觉性降低等。

如果上述某一睡眠问题持续超过3个月,影响到工作、生活、社交等,且不存在药物影响,也非其他精神及躯体疾病引起,则可考虑失眠症。

良好的睡眠主要取决于3个要素:睡眠节律、睡眠动力和放松。有

睡眠问题的人,可以根据这些改善:养成睡眠节律。每日坚持同样的上、下床时间,久而久之就容易形成自己的生物钟。

增加睡眠动力。睡觉前,不做与睡眠无关的事,如刷手机、看电视等。白天保持适量运动,最好是有氧运动,如快走、慢跑。睡前2小时应避免运动。

睡前放松练习。睡前躯体或心理的紧张会影响睡眠质量。正念呼吸是一种简单的自我训练方法,有助于对抗压力。可选择舒适的睡姿,将注意力集中在呼吸上,让身心静下来。

(来源:生命时报 微信公众号《饮食和睡眠互相影响,7种食物真的能助眠》)

漏服的药

补or不补?

生活中,总有这样的情况发生:出门忘记带药、做事太投入忘记吃药、药吃完了还没来得及购买……

吃药原则上应该定时定量,但如果漏吃一次,是该立即补服;还是直接跳过,下次再吃呢?



① 一个总的原则

大多数药物在漏服后,不能加倍服用,以免引起毒副反应。

特别是有些药的治疗剂量和中毒剂量比较接近,比如秋水仙碱、地高辛等。这些药如果服用双倍剂量,极易中毒,引起头晕、呕吐等不适。

要不要补服,看4点

遵循“1/2原则”

对于一天服用多次的非处方药:

- 将需要服药的时间间隔分成两半;
- 看发现漏服时的时间,位于间隔的前半段还是后半段;
- 如果是在前半段,可以补服,下次按原来正常的间隔时间服药;
- 如果是在后半段,则可以跳过,直接在下次按常规剂量服用即可。



比如,说明书上写着“一日2次”,服药间隔就是12小时。当你想起忘吃药的时间是在时间间隔的前6小时,可以补服;如果是在6小时以后就不要补了。

看是否需要空腹

有些药要求在清晨、夜间、空腹时吃,漏服后就不宜补服。比如氯苯那敏白天吃会嗜睡,就不推荐补服,在下次特定的时间点、特定状态下正常服药即可。



看是否存在药物合用

药物合用,可能导致药效放大,此时是否应该补服,最好咨询药师。比如,中药和西药通常间隔1小时以上;其他药物,最好在服蒙脱石散前1小时服用。



特殊的处方药

如果是处方药,如免疫抑制剂、降糖药等,建议咨询医生或药师,必要时参考说明书。如果说明书没有对漏服药品的说明,可根据药物特点简单判断:

- 对于降压药,漏服后先测血压,如果血压过高,就要补服;
- 降糖药涉及到长效、短效、口服、注射,建议尽快找医生调整方案,而不是随意补服。



药师提醒:

服药应遵医嘱,以按时、定点、足量的原则为佳。一旦出现漏服,如果有身体不适,及时就医才是上策。▲

(来源:生命时报 微信公众号《漏服的药,到底用不用补?》)