

“缺觉”让肥胖风险倍增

## 减肥计划里可别缺少这一项



又到了该露肉的季节,宅了大半年的你是不是正在暗下决心甩肉呀?的确,肥胖不仅影响外表,还可能导致出现自卑的心理,降低自身的社会生活能力。更重要的是,肥胖会增加多种疾病的患病风险,如高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、卒中、睡眠呼吸暂停,以及某些癌症。

现在各种减肥方法层出不穷,但你的减肥计划里是否关注了“睡眠”的重要性呢?有研究发现,在睡眠时间短、质量差、没规律的人群中,减肥效果要比那些睡眠质量好、时间适宜且规律的人差很多。

## 睡不够5小时 肥胖风险增2倍

那么睡眠和肥胖到底有什么关系呢?研究表明,睡眠节律紊乱、睡眠不足、质量差,均可导致肥胖风险增加。

每个人体内有个“生物钟”,输出信号到各个器官组织,影响细胞增殖、睡眠、食物摄取、能量代谢等生物过程。食物、光照是调节生物钟的重要因子。不合理的生活方式、饮食习惯改变、夜间照明的增加等,使“生物钟”紊乱,可能引起体脂增加、代谢改变及能量稳态调节失衡等,从而增加肥胖

的风险。

一项研究发现,睡眠时间不足的人(小于6小时)易见于肥胖男性,与白天工作人群相比,肥胖更见于夜间工作的人。调查显示,睡眠时间小于5小时者,肥胖风险增加2倍;5-6小时者,肥胖风险增加57%。肥胖、睡眠相关参数的改变可能影响内分泌功能,睡眠时间过短造成的食欲改变会进一步影响体重,增加患糖尿病的风险。肥胖本身会引起白天困倦,活动和能量消耗进一步减少,主动增加热量摄入,同时增加了夜间清醒期间的进食时机,造成一种恶性循环。

## 别熬夜 最好10点至11点能睡着

什么样的睡眠是利于身体健康的呢?合理而又健康的睡眠,首先是建立好合理生物钟。将食物摄取限制在合理时间内,可重置生物钟。规律饮食、减少睡前光照,有益于恢复节律。夜间10点至11点左右入睡为宜。其次,健康的睡眠是既有“量”,又有“质”。“量”指睡眠时间长短,通常不同年龄需要的睡眠时间不同。一个成年人,建议的睡眠时间6-8小时为宜。

我们需要自己掌握适宜的睡眠时长。合适的睡眠时间使第二天头脑清醒、焕然一新、工作效率良好。“质”是指睡眠质量,适宜的睡眠环境,是维持优质睡眠的保障。同时治疗睡眠相关疾病,如睡眠呼吸暂停、夜间不安腿等疾病,需要保证睡眠的质量。

## 帮你制定一份睡眠减肥计划

综上所述,减肥计划,除了饮食控制、适当适量的运动,同等重要的是不能少了健康的睡眠。摄入优质养分的食物,如高蛋白、低碳水化合物、低脂肪的食物。进食时间要规律,进食次数建议四次。严格控制每日总摄入量,在所计算日需要量基础上减少500kcal/天。适当的中等强度有氧运动,需要坚持,每周建议250-300分钟,规律运动,提高运动减重效果。加上你的健康睡眠,减肥更有效。

另外,有一些人群患有睡眠呼吸暂停。由于频繁觉醒影响患者睡眠质量,进而影响机体代谢,增加肥胖风险;同时,肥胖患者可增加睡眠呼吸暂停疾病患病风险或增加该疾病的严重程度。日间困乏、嗜睡也是该类疾病的表现,可能出现上述增加肥胖的因素。

对于呼吸暂停合并肥胖患者,减重、呼吸机治疗,或联合减重+呼吸机治疗,是可供选择的治疗方法。对于该类患者减重,一些研究证实,需要呼吸机消除睡眠频繁觉醒、夜间间断低氧对机体代谢的影响,改善患者的睡眠,同时制定合理的减肥计划。

(来源:《北京青年报》)



## @微语录

@麦家:人生路很长,岔路口很多,我们不能找理由去走错路,但走错了路必须找理由改正。我听灯泡里的钨丝说,它只能驱散我们眼前的黑暗,心里的黑暗只有靠自己去驱散。人生海海,错了可以重来。

@刘芳菲:美食的酸甜苦辣是人生重要的砝码,平衡掉世间的戾气,淬掉空间里的火气,知味知觉,终成知己。

@刘同:展示自己的善良前,先展示自己的底线。决定爱一个人之前,先弄清楚自己的原则。弄好这两件事,你去爱人或被爱,都不会焦头烂额。

@海蓝博士:我们总想有棵大树可以乘凉,有个坚实的臂膀可以依靠。实际上,我们最需要的,是成为自己的朋友,像对待最好的朋友一样对待自己。

(来源:新浪微博)

## @微趣图



这萝卜,成精了,成精了。

(来源:新浪微博)

## @微笑话

@大头和他的朋友们:我问学霸室友如何能够提升成绩,他拍了拍我的肩膀告诉我:“世界上没什么天才,我只是把你睡觉的时间用来学习罢了。”我听完后果断揍了他一顿,怪不得我最近总是觉得睡觉时间不够。

@搞笑段子:昨天跟同学去店里买东西,有点贵,想让老板便宜一点,于是就说:“老板能便宜点吗?我们人多。”老板一下子就急了:“人多怎么了,我店里有监控,你们别乱来。”

@句子乐园:老婆问我:“去干嘛了晚上?”我说:“从144个物品中挑选出14个,进行排列组合,系统优化达到最佳目标。”老婆说:“说人话。”我回答:“打麻将。”

@我唱我的夕阳调:现在的父母为了增加孩子记忆力,会买蓝莓、深海鱼、菠菜、全麦面包、燕麦……给孩子吃。我们以前可没那么麻烦,爸妈只需要挥动双手,我们就会永远记得!

(来源:新浪微博)

## 防疫常态化 消毒小家电升温

“现在出门回来第一件事就是洗手。”疫情让人们不知不觉中养成了更好的卫生习惯,大数据也证实了这一点。近日阿里巴巴发布的数据显示,常态化防疫下,大家更加注重健康安全和居家生活品质。科技新品、杀菌消毒等小家电销量惊人。其中,洗地机销量增长近6倍,餐具消毒器增长更是超过15倍之多。

## 消毒小家电成女性新宠

此次新冠病毒的来袭,不仅是对国家应急反应的挑战,也是对公共卫生干预能力和个人卫生习惯的一次考验。抗击疫情期间,很多平时没有注意到、不会用心去做的卫生行为,都在疫情中被强制要求。

在生活中,人们的卫生习惯也在悄然发生改变。新冠病毒对热、紫外线、医用酒精、含氯消毒剂等敏感,这些信息成为了家庭置办“防疫”物资的指南,相关的消毒产品销量迅速上升,消毒小家电也随之迭代升级,小巧便携、使用方便,为它们走进家庭降低了门槛。

身材变小、提高颜值的消毒机“女性向”之后,成为了不折不扣的新生代网红,尤为受到女性群体喜爱。“由于疫情的关系,这段时间特别注重杀菌、

消毒”。在以女性为主的“种草”平台小红书,近来经常看到博主们真情实感的安利:“因为疫情初期抢不到消毒水,索性买了消毒柜。”口罩、内衣内裤、毛巾、毛绒玩偶,贴身的、易落灰的,经过紫外线消毒,从内到外干干净净。

## 餐具消毒当下占据厨房C位

除了衣物消毒之外,餐具消毒的需求增长惊人。消毒柜、便携式消毒锅、消毒杀菌泡腾片受到了前所未有的关注。虽然吃完饭后都会清洗餐具,但如果还存有水渍,并且放在不透气的地方,还是容易滋生细菌。在网红的直播带货攻势之下,多个社交平台的种草栏目中,砧板消毒机、刀筷消毒架似乎突然成了厨房“必备”用品,牢牢占据C位。

餐具消毒器一般可以承载刀具、砧板、筷子等形状不规则或不便于阴干的用品,大小与普通的刀具架或筷篓并无差别,无线储电使用,除了紫外线消毒之外,每隔数小时烘干一次。

高温、蒸汽、杀菌……这些词正在成为家庭地面清洁的新需求。现代家庭中,蒸汽拖把、洗地机开始替代传统的拖把。专家曾表示,在56度的温度下,新型冠状病毒在30分钟后就可以失活。这让高温蒸汽拖把的关注度在

疫情期间猛“升温”。尤其是有宝宝经常在地上爬的家庭,如果在使用吸尘器后,用蒸汽拖把高温清洁一遍地面,无疑会感到更加安心。

## 专家提醒 清洁消毒要适度

当消毒用品风靡甚至成为家庭标配时,也要提醒人们注意,过度清洁其实反而会带来坏处。国内外均出现了因不当使用消毒剂导致生病甚至中毒的案例。例如孩子在家咳嗽,带到医院检查时症状反而消失了。原来都是家里的消毒剂“惹的祸”,孩子每天生活在充斥着消毒剂味道的家里,就会出现轻微的咳嗽等不舒适的症状。

对于紫外线消毒,也有专家认为,只能消毒物品的表面,消毒处理效果实在有限,世卫组织提供的指导中也没有提到紫外线消毒的使用。如果没有病人,家里是比较干净的地方,病原微生物相对较少,没有必要使用紫外线。此外,人们长期生活在清洁或无菌的环境中,会造成身体的抵抗力下降,反而会导致疾病的发生。可见,清洁消毒“过犹不及”,根据需要适当选用即可。

(来源:京报网)

