

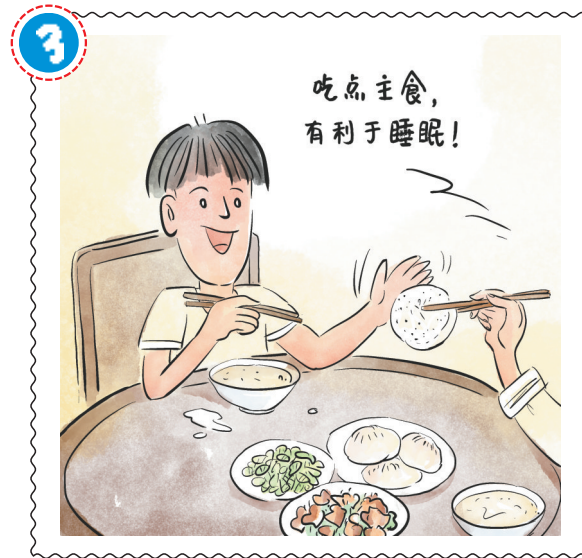
经常失眠可能是主食吃少了？



失眠,已经成为现代人常见的烦恼,也是降低幸福感的原因之一。对很多人来说,只要能睡上一夜好觉,幸福指数就会大幅度提升。



但是,有人无论换什么床垫、枕头,甚至每天坚持运动,躺在床上还是辗转反侧,或者夜醒频频,这有可能是主食吃得太少,特别是晚餐少吃或不吃主食导致的。



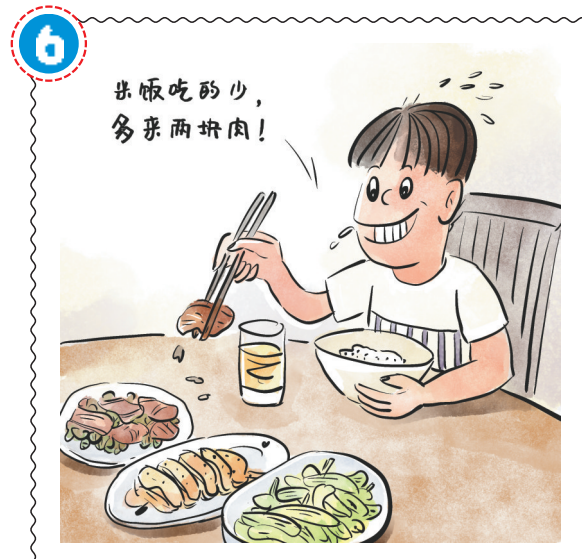
有研究表明,碳水化合物与入睡速度、睡眠时间等有关。一项随机对照研究发现,晚间运动之后增加碳水化合物供应,和运动后不吃碳水化合物相比,能非常有效地提升睡眠质量。



晚间避免进食过多蛋白质,而适度摄入淀粉类食品,更有利于“安神”和睡眠。不吃主食或吃得太少反而不利于瘦身。其实,合理吃主食,是有利于预防肥胖的。



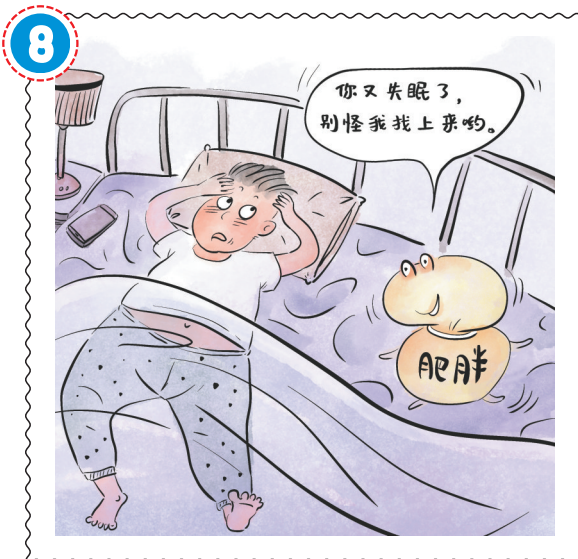
一方面,少吃主食不一定能变瘦。因为能量供应不足时,身体会想办法“节能”,让你无精打采,减少消耗。并且,为了维持血糖稳定,身体会拆解肌肉蛋白质合成葡萄糖,这样会让你感觉疲劳。



另外,少吃主食不等于能降低热量摄入。可口的肉类几乎都是高脂肪的,所以,加肉减饭的策略,并不能降低总热量摄入。你少吃米饭省下的热量,如果换成了菜里的糖和脂肪,更易促进发胖。



第三方面,少吃主食不等于能有效控糖。很多人因为想控糖,晚上严格限制主食,但这样可能引起夜间低血糖,次日早上的空腹血糖水平反而会升高,上午的血糖波动也会增大。



最后,少吃主食影响睡眠也是促进肥胖的可能原因之一。失眠或睡眠不足与肥胖的关联已经得到学界广泛认可,同时,失眠和睡眠不足会引起白天精力不足,运动意愿下降,进一步促进肥胖。



吃够主食,绝不意味着可以随心所欲地吃甜食、吃油炸食品、吃营养价值很低的淀粉食品。研究发现,和高糖饮食相比,吃传统淀粉主食、纳入全谷杂粮的主食、新鲜的蔬果,更有利于睡眠质量。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成