

晚餐吃得晚有弊有利 怎样吃能兼顾血糖和睡眠?

晚餐要不要吃、什么时候吃、吃多少,已经成为这些年来很多人的心头纠结。

虽然很想早点吃晚餐,但因为下班后加班晚走,因为通勤距离远,因为堵车,因为下班后要运动,因为回家之后还要做菜做饭……总之,因为很多原因,无法早吃晚饭。



太晚吃饭更易肥胖

很多人都听说,晚餐吃得晚容易发胖,晚餐吃碳水化合物不利于控制血糖。这种说法的确有很多研究支持。

一些短期实验发现,即便是吃低血糖指数(GI)的食物,如果推迟到晚上10点再吃,和6点吃相比,血糖反应都会显著上升。

同样是提供营养素摄入平衡、热量合理的餐食,同样是没有血糖控制障碍的健康年轻人,但如果延迟两个小时吃晚餐,比如从6点推迟到8点,都会导致餐后血糖水平显著增加。

流行病学研究也发现,晚餐吃饭时间太晚,或者进食的重心集中在一天的后半段(中午之前吃得少,下午和晚上吃得多),的确与肥胖风险上升相关联。

太早吃饭影响睡眠

晚餐碳水化合物太少时,睡眠质量容易下降——到底为什么是这样呢?

此前很多研究推测,可能是因为摄入碳水化合物促进大脑中产生让人平静的血清素,也可能是因为血糖上升促进褪黑素产生。不过,这些联系还需要更有力的人体实验证据。

西班牙学者2022年发表在Diabetes Care杂志上的,一项多达845人参加的交叉随机对照实验,给出了相关的数据解释。

研究中让受试者先空腹8小时,再喝含75克葡萄糖的糖水,测定他们餐后的血糖和胰岛素水平变化,并测试其一共喝两次。一次是在睡前4小时喝,一次是在睡前1小时喝,模拟“早吃晚餐”和“深夜吃晚餐”的两种情况。

结果,和睡前4小时喝糖水相比,睡前1小时喝糖水的血糖反应曲线下面积增加了8.3%,胰岛素反应曲线下面积增加了6.7%。同时,褪黑素水平提高了3.5倍之多。

因为遗传基因差异,各人的褪黑素受体表达量不一样。研究者发现,褪黑素受体表达能力越强的遗传类型,晚吃晚餐之后的血糖反应就越差。

这提示人们,褪黑素和胰岛素、血糖之间确实有着密切的关联。而且,由于遗传差异,有一部分人对晚上进食碳水化合物的时间可能会格外敏感。

晚餐吃得晚,距离睡眠时间比较近,这时候本来就该是褪黑素大量分泌的时候,吃碳水化合物后褪黑素分泌增加,可能会抑制胰岛素的分泌,从而使餐后血糖反应上升。

但是,至少对于部分人来说,如果碳水化合物吃得太多,褪黑素可能分泌不足,会使人睡更加困难。

所以,很多事情没有绝对的好坏之分,而是需要权衡利弊。

怎样吃晚饭能二者兼顾?

对于需要控血糖的人来说,早吃晚餐,然后早点睡觉,才是最好的选择。

对于那些胰岛素分泌正常、血糖反应正常,不需要减肥,因为工作生活原因不可能在九点钟睡觉的人来说,没有必要在晚餐时省略碳水化合物,也没有必要刻意追求在五六点钟吃晚饭。

如果5点吃完晚餐,11点才睡觉,已经间隔了6个小时,睡前很容易有饥饿感。相比而言,5点的时候吃点水果、喝点牛奶豆浆垫一下,然后7点吃晚餐,可能更为合理。

毕竟,对睡眠质量不那么好的人来说,保证睡眠更为重要。长期睡眠不佳,血糖也很难控制在理想水平上。汇总分析证实,和没有失眠问题的人相比,失眠者出现高血压、高血糖、和肥胖问题的风险都会显著上升。

但是,晚餐的时间是一个问题,吃什么是另一个问题。吃碳水化合物能促进睡眠,吃很多脂肪和蛋白质,食物油腻,令消化系统负担过重,就会反过来有害睡眠质量了。尤其需要嘱咐的是,晚上不要喝很多酒。喝酒不仅会加重肝脏负担,还降低睡眠质量,造成深睡眠减少、夜醒次数增加。

所以,也千万不要因为想睡个好觉,就放心在晚上大吃大喝,给胃肠和肝胆带来沉重负担。

中国农业大学
食品科学博士 范志红



《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》⑥

东南地区食谱示例

我国东南地区有丰富的动植物和海洋资源。居民整体饮食偏清淡,菜肴注重色、香、味、形,口味以清、鲜、嫩、爽为主。新鲜蔬菜品种多,喜食海鲜、河鲜等水产品。当地的膳食模式也称为“东方健康膳食模式”,是《中国居民膳食指南(2022)》推荐的更适合我国居民的膳食模式。其中,部分地区居民有喝早茶和吃宵夜的习惯,一日3~4餐,常年有喝汤的习惯,饮用老火靓汤是广东人传统食疗养生的方式之一。东南地区食谱见下表。

示例1	
早餐	菜心肉丝面(面粉50克,菜心50克,瘦猪肉15克) 煮鸡蛋(鸡蛋40克) 纯牛奶(250毫升) 紫薯(50克)
加餐	苹果(200克)
中餐	扁豆米饭(糙米50克,白扁豆*10克) 柿子椒炒鸡脯肉(柿子椒50克,鸡脯肉25克) 清炒丝瓜(丝瓜100克) 鲜蘑菇豆腐汤(豆腐50克,香菇5克,油菜10克)
加餐	酸奶(120克)
晚餐	干炒牛河(湿河粉100克,牛肉10克,洋葱15克,韭菜15克) 西兰花炒虾球(虾仁20克,西兰花50克) 素炒油菜(油菜菜60克) 尤加利银耳黄精地雪梨(尤加利5克,银耳5克,黄精*5克,雪梨15克)
油、盐	全天总用量:植物油16克,盐4克

示例2	
早餐	鸡蛋煎饼(糙米粉、红薯粉各30克,鸡蛋40克) 姜丝炒生菜(生菜50克,生姜*3克) 菜肉包(面粉25克,猪肉10克,白菜10克) 煮虾仁豆腐(虾仁15克,煮虾仁*5克)
加餐	葡萄(200克),酸奶(150克)
中餐	米饭(粳米*70克) 二豆焖排骨(土豆50克,猪排骨20克) 上汤焗带子(带子80克) 冬瓜鱼丸汤(冬瓜25克,鱼丸20克)
加餐	纯牛奶(150毫升),夏威夷果(10克)
晚餐	西红柿肉酱拌面(西红柿50克,猪瘦肉10克,面粉60克) 橘皮鸭(鸭腿肉20克,橘皮*3克) 香菇炒油菜(油菜80克,香菇20克) 茯苓芡实薏米汤(茯苓*10克,薏米20克,芡实*10克,大枣*5克)
油、盐	全天总用量:植物油16克,盐4克

示例3	
早餐	莲子山药肉末粥(莲子*5克,山药*50克,糙米30克,猪后腿肉10克) 鹌鹑蛋(30克) 酸奶(100克)
加餐	拌洋葱胡萝卜丝(洋葱60克,胡萝卜30克) 橙子(200克)
中餐	紫米饭(紫米75克) 清蒸鲈鱼(鲈鱼50克) 百合木耳炒荷兰豆(鲜百合*15克,木耳15克,荷兰豆30克) 双菇鲜肝汤(枸杞子*1克,枸杞汁50克,猪肝10克)
加餐	豆粉(黄豆4克,牛奶250毫升),开心果(10克)
晚餐	二合饭(藜麦30克,糙米45克) 高笋炒西片(高笋50克,猪瘦肉20克) 炒小糖菜(小糖菜80克) 紫菜虾皮蛋花汤(紫菜3克,鸡蛋10克,虾皮5克)
油、盐	全天总用量:植物油20克,盐4克

注:

1.本食谱可提供能量1502~1606千卡,蛋白质57~64克,脂肪占总能量比为23%~29%。

2.*为食谱中用到的食药物质,如白扁豆、黄精、生姜等。

来源:国家卫生健康委

健康读卡

癌友应常吃三类食物

癌症患者的饮食,要求既能保证足够且均衡的营养摄入,又要尽可能降低癌细胞扩散的隐患。以下三类食物,非常适于癌症患者。

■ 坚果类。杏仁、腰果、碧根果等坚果中富含不饱和脂肪酸和各类维生素,美国癌症中心研究发现,坚持适当食用坚果,癌症生存期风险降低40%左右。

■ 柑橘类。橙、橘、柑、柚等水果富含维生素C,抗氧化

功能显著,能延缓身体氧化,也可抑制部分癌细胞生成。但这类水果含糖量较高,吃时要节制,勿贪多,尤其是并发糖尿病的癌友。

■ 蘑菇类。香菇、金针菇等富含能抑制肿瘤细胞增殖的皂苷类物质,降低癌症转移风险。而且它们所含钙、镁、铁等微量元素,均能促进防癌,癌友可以在每日食谱中添加蘑菇类食物。

来源:本报微信公众号