

晚饭时间或决定你的身体指标



你有没有发现,到了一定年纪,血压、血脂、血糖……这几个指标越来越“难管”?明明平时自己也没有大吃大喝,怎么身体的这些指标就都升高了呢?

这很可能和你吃晚饭的时间有关。有研究发现,吃晚饭有一个“最佳节点”——17点。在17点前吃完晚饭后,不再吃东西,身体代谢改善效果将达到最佳。

2026年1月,国际期刊《BMJ 医

学》上发表的一项研究发现,过了17点后不再吃东西(限时进食),体重、体脂、腰围、血糖、血脂等一系列指标都得到了显著改善。

研究人员分析了超过2000人吃晚饭的数据后发现,“晚饭时间”对健康的影响真的很大:

第一组(17:00前吃完):效果最优,体重和空腹胰岛素下降最明显。第二组(17:00-19:00吃完):效果次之,依然很积极。第三组(19:00后吃完):改善效果最弱

研究还发现了一个“王炸组合”:最佳效果:17:00前结束进食+三餐吃饭时间≤8小时。最差效果:19:00后结束进食+三餐吃饭时间>8小时。

根据研究,这是因为让你的吃饭时间和身体天然的昼

夜节律“同频共振”,让消化、代谢系统在它们最活跃的时候工作,到了该休息的时候,就让身体彻底切换到“休养模式”,自然脂肪燃烧更高效,血糖也更平稳。

晚餐吃早一点,除了对血糖友好之外,身体还会发生意想不到的变化。

2016年,一项对721名高血压患者的研究发现,与19点前吃晚饭的人相比,19点后吃晚饭的人在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

而且,2023年《自然·通讯》期刊发表的一项研究显示,晚餐每延迟一小时,患脑血管疾病的风险增加8%。

很多人不知道,晚餐时间还会悄悄影响骨骼状态。2025年,国际期刊《内分泌学会杂志》的一项研究发现,晚

餐过晚(即每周至少3次在睡前2小时内进餐),总体骨折风险增加8%,对髌部、椎体骨折影响更明显。

研究指出,晚餐过晚会扰乱生物钟与激素平衡,而人体骨细胞(成骨细胞、破骨细胞等)均受生物钟影响,晚餐过晚可能打破生物节律,导致骨量和骨密度下降。

如果晚餐吃得太晚,睡觉时食物还没消化完,在胃里停留,就会刺激胃酸、消化液的分泌。这些胃酸、消化液和食物混合在一起,分解很多代谢产物,诱发十二指肠溃疡、胃溃疡等疾病。

如果你做不到17点前吃晚餐,那就17-19点吃晚餐,也会好一些,最晚不超过20点。

(据新华社讯)

绿豆汤不可与药同时饮用



在中医看来,小麦性平、味甘,可健脾益气,常吃馒头能养脾胃。馒头切片烤至金黄色,还有助中和胃酸、保护胃黏膜,适合脾胃虚寒、易消化不良的人。

肠胃偏弱人群,建议吃充分发酵、加热的馒头。经常反酸、腹胀人群,不妨试试烤馒头片。

需提醒的是,馒头放久易变质,冷藏建议3天内吃完,冷冻可延长保存时长,但不建议超过1个月。

(摘自《生命时报》)

福建省福州市一位有多年高血压史的女士,平日规律服药,血压控制尚可。入夏后,她听说绿豆汤解暑又能“解毒”,便煮了一大锅当日常饮用水,每天喝下约1500毫升。连续三天后,她突然剧烈头痛、呕吐,继而陷入昏迷,送医确诊为脑出血。

接诊的福建省人民医院专家解释,绿豆中所含的特殊蛋白质成分易与部分降压药结合,妨碍药物吸收,降低血药浓度;同时绿豆有利尿作用,会加速药物及其代谢产物从肾脏排出,使降压效果明显减弱。患者短时间内大量饮用绿豆汤,相当于反复“稀释”药效,导致血压失控飙升,最终诱发脑血管破裂。

眼下正值夏日,天气炎热,不少人习惯用绿豆汤去火,但对于服用降压药、降糖药、抗凝药等慢性病药物的患者,务必格外留心:绿豆汤与服药时间至少应间隔两小时,每日摄入量不宜超过200毫升,更不能连续多日大量饮用。一旦出现头晕、头痛或其它提示血压异常波动的迹象,需立刻就医,切莫掉以轻心。(摘自《杭州日报》)

来。肠道菌群是一种长期生态,需要长期、持续且多样化的饮食习惯。

而且发酵食物配料表越简单越好,避免摄入过多添加剂。家庭自制发酵食品若卫生条件或发酵过程不规范,存在安全风险。若出现长毛、异味、胀袋等情况,应及时丢弃,切勿食用。

大家也要注意,不是每个人都适合一上来就大量吃,尤其是有些肠胃敏感的人,突然大量摄入发酵食物可能会腹胀、不舒服。建议慢慢将发酵食物融入饮食,适量吃即可。

(据人民日报健康客户端)

绿茵三般境,江湖一世心



球场方寸,人间江湖。胜负输赢,从来不止比分高低,更藏立身、修心、成事之大道。绿茵逐鹿,世人多痴于冠冕荣辱,却鲜见赛场进退,藏尽处世修行、人生格局。

阿根廷对阵佛得角,弱旅以铮铮傲骨抗衡豪门,凭浑身是胆逆势坚守;法国迎战巴拉圭,劲旅于缠斗纷扰中守本心、敛锋芒,于喧嚣乱象淬炼强者胸襟;摩洛哥对决加拿大,经年深耕笃行,褪去黑马虚名,凭沉淀之势破壁腾飞。

三场鏖战,三种姿态:凡人立身,贵在有骨;强者行路,贵在有骨;成事致远,贵在有恒。

弱旅不屈是风骨,豪门隐忍是格局,厚积腾飞是修为。

一球一进退,一局一沉浮,绿茵之上的攻守易形,便是世人立身、砺心、成事最生动的写照。

千磨万击还坚劲

世人看球,最易犯一桩通病,便是以版图大小论高低,以名望厚薄定输赢。

世人皆知阿根廷坐拥梅西,一代天骄,名动五洲,龙骧虎啸,横扫天下本是理所应当。

佛得角不过大西洋一蕞尔小国,人口不足六十万众。

可绿茵江湖,最动人的从不是王侯得胜,而是布衣横刀。郑板桥一句“千磨万击还坚劲”,恰是此战最好注脚。

整场九十余分钟,控球七三之分,射门二十对四,蓝白洪流一浪高过一浪,劳塔罗奔袭,阿尔瓦雷斯穿插,梅西频

频在四十码外弯弓搭箭,招招直奔死角。寻常门将,早已心神溃散,只求少输几个,佛得角门将沃齐尼亚(如图)却气定神闲,高接低挡,坚如磐石。

佛得角两度落后,两度扳平,尤以中场卡布拉尔一记远射,石破天惊,李广花荣重生。

阿根廷贵为卫冕,反倒染上世家贵胄通病,万事仰仗一人,中场拖沓,锋线迟钝,盛名之下,内里早已生出几分慵懒。若非两次角球巧取,此役险酿足坛一大奇闻。

待到加时鏖战,佛得角将士气力耗尽,终告落败,全场

老子曰“躁则失君”,再加上伟人一句“风物长宜放眼量”,正是姆巴佩(如图)此战修行。

早年姆总,锋芒太露,受不得半分委屈,稍有侵犯便怒形于色,意气用事。今时今日,已是脱胎换骨。整场比赛,巴拉圭一心要激他暴怒,自毁章法,坠入圈套,连续三次恶意将他放倒,小腿布满淤青,教练席都为之愤然,姆总却不见半分戾气,依旧衔枚穿梭,不急不躁。待到点球降临,万众屏息,姆总凝神静气,目光沉淀,轻轻推射远角,一击定乾坤。德尚用兵老辣,下半场遣小将杜埃替补破局,不

知布局,前锋戴维屡失良机,空有一腔热血,略输章法。反观摩洛哥队长阿什拉夫(图左1),进退有度,守时固若长城,锁死整条左路,制敌寸步难行;攻时策马千里,长传调度,全场攻防流转,尽出一人手笔。上半场隐忍蓄力,不贪一时虚名,下半时骤然提速,任意球策划首球,攻守转换行云流水,再添两记反击,彻底击溃东道主。

何为黑马?偶然暴发谓之黑马;深耕数年,日日打磨,厚积而薄发,那是豪强。阿什拉夫少年成名,辗转豪门,沉心打磨球商,不求一味猛冲,加拿大坐拥主场天时,数万人呐喊震天,上半场大举压上,轮番冲击,攻势汹汹,颇有搏命之势。奈何只知冲锋,不

扶摇直上九万里

世间俗人,最喜一词,名曰黑马。

但凡弱小一鸣惊人,众人皆视作运气昙花,只道一阵狂风,来得快,去得也快。

一届世杯,摩洛哥杀人四强,寰宇惊叹,然众人心底仍不以为然,只当一场偶然奇遇。直至今日再战北美,太白诗云“大鹏一日同风起,扶摇直上九万里”,才算彻底打破偏见,而撑起北非雄师脊梁者,便是右路神将阿什拉夫。

加拿大坐拥主场天时,数万人呐喊震天,上半场大举压上,轮番冲击,攻势汹汹,颇有搏命之势。奈何只知冲锋,不



俯首致意,并无半分颓丧。

古来史书,写尽帝王将相,不屑草莽豪俊。胜负不过一纸簿册,风骨方能流传人心。强者自有天时地利,弱者却有胸中丘壑。天下万事皆是如此,出身厚薄不由己,一身硬骨,却能我的地盘我做主。

沃齐尼亚一战成名,再战成佛,日后谈足坛寒门,不可不提大西洋上这一尊孤臣。

风物长宜放眼量

过是外力,真正赢下此役的,是姆巴佩磨出来的城府。

巴拉圭一味求苟且之胜,靠阴谋手段谋一时便宜,看似精明,实则狭隘。

世间宵小,总爱用旁门左道扰乱人心,很多天纵英才,亦一生毁于一口气。

智叟故有一问:何为强者?

不在拳拳必报,而在忍纷扰、守本心。一时荣辱,不过浮云,漫漫征途,拼到最后,拼的从不是天赋,而是心性。

高卢雄鸡经此一番磨砺,褪去众将一身少年骄气,方有问鼎天下气象。



深谙藏锋待机。

更喜这支摩洛哥,无一日爆红侥幸,有长年建制苦心。世人总爱赞一夜传奇,不愿看十年一剑厚积,奈何?

绿茵如是,人世亦如是。靠运气得志者,不过萤火微光;凭修为腾飞者,方可扶摇万里,纵横长久。下一战迎战法国,两大天骄对决,正是大鹏振翅,一展凌云志之时。

番外

足坛鏖战,制胜之道,唯在矛利盾坚。

7月6日战巴西,挪威二比一扬名绿茵,前场哈兰德为破阵锐矛,后门尼兰为守城坚盾,一攻一守,相辅相成,方成完胜之局。

世人观球,皆叹哈兰德锋芒盖世。此子是绿茵天生杀器,气吞万里如虎。对手防线层层设防、重兵合围,他总能于夹缝之中捕捉转瞬战机。奔袭抢点,推射破门,招招凌厉致命。纵使多人贴身限制、全场疲战,仍能撕裂防线、摧城拔寨,以极致锋芒斩将搦旗,是球队不二攻坚利刃。

然锋芒可破阵,稳守方能固局。若无尼兰坐镇龙门,再利的矛也难从容征战。巴西绝非善茬,全场攻势汹涌,远射、单刀、头球轮番袭来,杀机层出不穷。门线方寸之间,尼兰静立如岳,心态沉稳果决。每一次飞身扑救、每一次门前封堵,皆精准利落,将所有凌厉攻势悉数化解。风浪骤起,他守住球门底线;拉锯苦战,他稳住全队军心;无声坚守,他筑起铜墙铁壁。

绿茵江湖,从无单打独斗之胜。哈兰德外露锋芒,主动破局拓前路;尼兰内敛坚韧,静默坚守稳后方。一锐一沉,一攻一守,互为依仗、彼此成就。

球场胜负,终究是攻守平衡的博弈。锐矛破万敌,坚盾守山河,哈兰德与尼兰的极致互补,便是绿茵赛场最靠谱的制胜良方。

(本版撰文 刘念国)

一矛一盾定乾坤

专家开讲

五谷杂粮

药食同源

饮食新知

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)