

# 睡前喝杯热牛奶有助睡眠?

## 助眠作用有限;有些人并不适宜喝牛奶

现实中,不少人有睡前喝牛奶的习惯,因为我们经常听到一个说法:睡前喝牛奶有助于睡眠。事实果真如此吗?如果是,牛奶助眠的原理是什么?如果不是,牛奶助眠的说法从何处而来?

### 牛奶中的L-色氨酸促进催眠物质的分泌

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”汕头大学医学院教授、汕头大学睡眠医学中心主任李韵告诉科技日报记者,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。

5-羟色胺又名血清素,最早是在血清中发现的,是一种抑制性神经递质,主要集中在脑中缝核。经研究,5-羟色胺必须经过相应的受体才能发挥作用,至今人们发现了5-羟色胺7个亚家族,14个亚型,5-羟色胺通过激活不同的受体而发挥不同生理作用。

曾有人分别破坏大鼠中缝核的头部和尾部,均发现大鼠的睡眠减少。“这说明5-羟色胺有利于睡眠,但具体机制还不明确。”李韵说。

还有研究发现,5-羟色胺有维持觉醒的作用。“睡觉需要睡眠压力,即想要睡觉的感觉。清醒的时间越长,想睡觉的感觉就越强。相反,如果一直是昏昏欲睡的状态,入睡就比较难。”李韵说,5-羟色胺有利于维持清醒,一定程度上加大了睡眠压力。

此外,5-羟色胺还被用于治疗心理疾病,这是因为5-羟色胺分泌不足时,容易导致抑郁、焦虑等情绪的产生。“从心理因素上讲,抑郁和焦虑的情绪会影响睡眠质量。”李韵说。

而褪黑激素则对睡眠起直接的作用。“天黑或是灯光变暗,视网膜接受的光线减少,褪黑激素分泌就会相应增加,促进入睡。根据生物节律,晚上10点钟以后,褪黑激素分泌会增加,增加困意。”李韵表示,晚上看手机、电脑等,会接触比较多的蓝光,大脑就误以为依然是白天,褪黑激素的分泌就会减少,对睡眠产生不利影响。

韩国首尔三育大学此前的一项研究表明,晚上挤的牛奶中含有更多的L-色氨酸和褪黑激素,这些化学物质能够帮助人们减少焦虑。

### 摄入量微不足道,效果微乎其微

“从理论上讲,牛奶中的L-色氨酸能够产生促进睡眠的物质,喝牛奶有助于睡眠。但从现实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计,因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更香。”李韵说。

专家表示,如果均衡饮食,一般不存在L-色氨酸缺乏的状况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。

那为什么存在“睡前喝牛奶有助于睡眠”这一说法?

这是因为喝牛奶容易产生饱腹感,吃饱后就比较容易犯困。“这是因为吃饱后,血液回流至胃部,导致大脑供血不足,容易犯困。”李韵强调,睡前吃太多不利于睡



眠。

此外,还有一个原因是,睡前喝牛奶通常是喝热牛奶,这会让人感觉到放松、舒服,从而缓解一部分焦虑的情绪。也有人认为,睡前喝牛奶有助于睡眠可能是一种心理作用。

“要注意的是,睡前喝牛奶太多,就跟喝水喝多了或是晚上吃太多西瓜一样,增加半夜起来上厕所的概率,从而影响深度睡眠。”李韵说。

另外,全脂牛奶的脂肪含量高,睡前喝可能会导致体重增加。“睡前喝一杯150毫升左右的脱脂或是半脱脂牛奶,对体重影响不会太大。”李韵表示,最好在睡前1

个小时左右喝牛奶。

不容忽视的一点是,有些人不适合喝牛奶。“不仅睡前不要喝,平时也要少喝。”李韵表示。比如,容易腹胀的人,很多人喝牛奶会肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手术的人也不适宜喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化疾病的人要避免喝牛奶。此外,对牛奶过敏、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。

“总而言之,从理论上讲牛奶中的L-色氨酸有助于产生催眠物质,但从牛奶中摄取的L-色氨酸十分有限。而且,有些人并不适宜喝牛奶。”李韵说。(综合)

蔬菜三明治、西柚减肥法……

## 明星减肥法值得效仿吗?

夏天到了,许多爱美的女生开始急着减肥,想要尽快把疫情居家期间增加的体重减下去。“饮食减肥”的话题再度讨论火热,“吃东西也能变瘦”真的可以实现吗?如何依靠饮食减肥?

现在流行的各种“明星减肥法”,比如说关晓彤的生菜三明治、陈乔恩的西柚减肥法等,都基本采用了“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构,类似于低碳水饮食,即要求

将每天的净碳水摄入量控制到低于10%。这种饮食方式确实可以帮助大家以一种易于接受和舒服的方式来减少食物摄入,从而达到一定的减肥效果。但对于那些过于肥胖的人来说,低碳水饮食的效果可能还不够。建议考虑尝试轻断食减肥法,即每周两天仅吃少量食物,其他时间饮食正常。一方面这些人群身体中储存的物质足够支撑日常所需的能量,另一方面体

重的减轻有利于维持身体的健康。

长胖的人总会找借口说自己是“易胖体质”,“喝水都长肉”。首先,这种体质是可能存在的,本质是因为这一类人控制食欲比较困难,比如患有遗传性肥胖的人,食欲调节基因存在问题,这种情况任何治疗方式都难以有效改善。但是,真正的易胖体质非常少见,大多数人的肥胖还是和后天的饮食有关。

最令人羡慕的“只吃不胖”体质也是真实存在的吗?专家表示,在消化系统健全的情况下,“只吃不胖”主要是由两个原因造成的,一是吃的食物不够多,二是身体能量消耗比较大。所以,“只吃不胖”大多数情况下只是暂时的状态,如果饮食长期超过能量所需,依旧会发胖。

(来源:科普中国)

## 在空调环境待久了,会得皮肤病吗?

很多人都知道,长时间待在空调房间里,容易出现“空调病”:鼻塞、头痛、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状。这跟室内空气干燥、微生物滋生、室内外温差大、机体适应不佳有关。

可是你知道吗?长时间待在空调房间,还容易出现“空调皮肤病”!

“空调皮肤病”的形成和皮肤屏障失衡有很大关系。室内外温差大,在室外,皮肤拼命出汗是为了让身子降温,而到了凉爽的室内,皮肤血管甚至汗孔迅速收缩,因为没有出汗、散热的必要了,相应的皮肤的皮脂分泌也会减少。

皮肤屏障对皮肤健康而言非常重要,而皮肤屏障的最外层就是皮脂膜。汗腺

分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要组成部分。长期在空调房间内,这两样东西会减少分泌,皮肤屏障的完整性可能会受到影响。

另外,空调制冷作用会导致密闭室内的空气中含水量越来越少。因为空气干燥,更多的皮肤水分通过受损的皮肤屏障跑到空气中。皮肤水分的丢失增加,进一步破坏皮肤屏障的稳定。不通风的室内环境使各种微生物容易滋生,尤其是空调的滤网上的尘螨。皮肤屏障受损加上微生物滋生,皮肤出问题的概率自然会增加,比如感染性皮肤病。另外尘螨也是皮肤过敏最常见的过敏原,它可以通过呼吸道进入人体或者直接接触皮肤,导致各种皮肤过敏问题的发生。

所以,对长时间待在空调房间的朋友,有以下几点建议:

- 1.为了缩小室内外温差,空调温度不要调得太低。
- 2.在夏天到来前,请专业的清洁公司来好好清洗一遍空调滤网。
- 3.待在空调房间,每两个小时记得开窗通风一次。

4.长时间待在空调房里,长袖的衬衫比短袖的T恤更有益健康。

5.从炎热的室外到了凉爽的室内,可以适当用水清洗或者用干净毛巾擦拭皮肤上的大量汗液。但如果要长时间待在室内,可以在皮肤上抹一些清爽不油腻且具有保湿作用的护肤品。

(来源:科普中国)



主办单位:  
滁州市科学技术协会 滁州日报社