

睡不好也会“长肉”

4天没睡好,脂肪就堆积

甜食吃太多会变胖,油炸食物摄入多会变胖,奶茶喝太多会变胖……身体难“瘦”,很多人习惯甩锅给嘴馋。其实除了吃,脂肪堆积还有一些你意想不到的因素——睡不好也会“长肉”。



末补觉的人通常会比持续睡不够觉的人吃更多零食,这不仅让人变胖,还增加了患糖尿病的风险。

家里灰尘太多

有关研究显示,家里不干净、灰尘多,会令人变胖。一位研究人员收集了11间住宅的灰尘样本。结果发现,其中9间的灰尘会刺激细胞分裂、产生大量脂肪细胞;7间会使脂肪细胞转化为成熟脂肪细胞,产生新的脂肪细胞,且该转化不可逆。

吃饭地点会影响体重

吃饭的地点也会影响体重,在4个地方吃饭可能让你变胖——

厨房内 走进厨房就陷入了食物的“包围”,最终吃得会比预想的要多。尤其站在冰箱或餐厨前吃,或直接从包装袋里拿出来吃,这样容易让你很难记得自己究竟吃了多少。

办公桌旁 一边工作,一边快速吃饭,会让大脑“记不住”吃下的食物,因此你最后还是感觉饿,还会吃下更多的东西。

车内 边开车边吃饭时,为避免长时间一只手握方向盘,经常会狼吞虎咽,吃得更快更多。

电视机前 饥肠辘辘的晚上,电视里的食品广告更能激起食欲。

看屏幕时间长 看屏幕时间与儿童早期肥胖之间存在重要关联。研究发现,9岁—10岁的孩子每天看屏幕时间多1个小时,一年后其体重指数(BMI)就会呈现明显升高。

社交少

有关研究项目的数据,分析了2.8万名45岁—85岁成年人的社交状态,以及这些社会关系怎样影响腰围、体重指数以及肥胖症发病。结果发现,缺乏社交的女性更易肥胖。

开灯睡觉

睡觉时暴露于人造光会造成女性的体重增加。平均随访5.7年期间,夜晚睡觉时有灯光暴露的女性,肥胖的风险比没有灯光暴露者高19%。

3如何判断自己是否需要减重

现在有很多人过度追求“瘦”,用苛刻的眼光审视自己的身材,其实,很多人是没有必要减肥的。

体重指数(BMI):目前医学界普遍使用的体型判断指标。体重指数=体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个数值在18.5—23.9之间,属于正常。如果高于23.9,就需要减重;低于18.5属于消瘦,应加强营养。

体重指数并不能反映脂肪分布。有的人体重指数正常,但腹部脂肪堆积不少,患慢性病风险很高,因此体重

指数要结合腰围判断是否要减脂。

腰围

成年男性腰围应少于85厘米,女性少于80厘米。

腰臀比例

腰围与臀围之比,男性要少于0.9,女性要少于0.8。

皮下脂肪厚度

腹壁皮下脂肪厚度,男性要少于15毫米,女性不应超过20毫米。这通常需要专业的皮脂厚度计来测量。

4良好的生活习惯帮助减重

减肥不能一味求速度,良好的生活习惯就能帮助减重——

好好吃早饭

“好”表现为吃饱,即吃到非常满足,同时还要保证摄入足够的热量与营养素。具体讲,早餐热量和营养素摄入最好能占到一天总摄入量的40%,至少要到30%。

一顿健康合格的早餐至少应包括三类食物:谷类食物,如面条、馒头、面包等;动物性食物,如肉类、蛋类、奶制品等;还有富含维生素C、可补充膳食纤维的蔬果;若再吃些松子、杏仁等坚果就更好了。

只要做到搭配合理,保证蛋白质充足,维生素、矿物质含量丰富,同时相应减少晚餐的量,吃到满足都没问题。

清淡饮食

减重时,适当减少钠盐的摄入,并忌食腌渍食品。全天食盐总摄入量小于等于5克。

主动饮水

多喝白开水,少喝或不喝饮料等。

坚持适量运动

想要健康瘦身者应多参加户外活动,每天应累计活动30分钟—60分钟以上。运动前做好准备活动,运动时做好保护措施并酌情晒晒太阳。

减重速度不宜过快

一般每周减重0.5公斤比较安全,也容易接受并坚持下来。如果减重太快,就有可能引起衰弱、脱发、抑郁、心律失常等问题。

另外,因脂肪分解太快,会导致血中脂肪分解的代谢产物酮体变多,引起酸中毒,后果严重。

节制饮食和适量运动是减重的最健康手段,如没有特殊情况或疾病,不推荐使用药物、手术等方法。

据《生命时报》

喝酒“断片儿”是怎么回事

酒精可造成记忆损害

对于经常醉酒的人来说,酒后失忆是一种常见的现象,俗称为“断片儿”。这是酒后瞬间的完全失忆,时间长短因人而异。一般而言,出现“断片儿”的人,其行为举止一切正常。但对于清醒的人来说,对方说过做过的事情都不记得了,实在是让人无奈……

酒精是一种麻醉剂,能刺激大脑。它会先关闭大脑的抑制功能,微醺的人会显得更“活跃”。接下来,当大脑承受不住酒精刺激时,就会短暂休息。再多喝一些,大脑就只好暂时进入一个长时间休息的状态了。

人体就像一台录像机,正常情况下,录像机的所有功能都在开动状态,你的所见所闻统统被记到脑子里,这就是我们的记忆功能。

喝酒喝到一定程度,大脑中掌管记忆的重要部分——大脑颞叶的功能被酒精麻痹后,人体就变成一台只会取景而不会录制的录像机,你的见闻暂时都不再被大脑记录了。

因此“断片儿”的出现,其实是酒精造成的记忆损害。

酒精是一种脂溶性物质,这让它可以自由穿透血液和大脑之间的屏障,对中枢神经系统造成损伤,这种损伤可以通过多种神经递质系统来实现。

在刚刚喝酒后,饮酒者的空间学习记忆能力会下降。长期喝酒,导致慢性酒精中毒的人,记忆障碍的比例大大高于智力障碍。

酒精对大脑的影响是慢性的,长期、反复出现“断片儿”的情况,在酒依赖患者中非常多见,而一旦脑部受损,记忆的恢复将非常困难。

如果不得不饮酒,就要注意控制量,且不要喝得太快。

丁香



疫情期间 工作人员 进入办公场所 应做好哪些准备

进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,并洗手。规范洗手,用流动水和肥皂或洗手液洗手,不少于20秒。另外,还要记得用清水漱口。

平静状态下腋下体温达到37.3摄氏度及以上,可以判断为发热。有发热症状时请勿进入办公场所,应回家观察休息,根据身体情况及时就诊,其间向单位报告有关情况。

宗合