

患慢病不能让午睡背锅

研究发现,小睡有助恢复精力,但不可睡得太长

讲究养生的人大多知道“子午觉”:晚上保证子时(23点到凌晨1点)的睡眠,白天在11~13点午休,对健康大有好处。但国内外有关午睡与健康的诸多研究,却得出了相反的结论。比如,2022年底发表在《中华流行病学杂志》上的一项研究结果显示,午睡与威胁我国居民健康的主要慢性病存在正相关关系。

研究发现,午睡习惯与慢性病呈正相关,即午睡多的人,患慢性病也多,且常年午睡与慢性病相关性更高。其中,与夏季午睡有关的慢性病,按相关性由小到大分别为高血压、冠心病、慢性肝病、糖尿病;与常年午睡有关的慢性病,按相关性由小到大分别为高血压、慢性阻塞性肺疾病、慢性肝病、糖尿病、脑卒中和冠心病。

上述结论似乎与我们的一般认知相悖。对此,该研究的牵头人、北京大学公共卫生学院流行病学与卫生统计学系副教授余灿清解释说,午睡与慢性病相关,不代表午睡就是慢性病的直接原因,也可能只是患慢性病后出现的一种结果。比如,慢性病患者本就身体状况不好,夜晚睡眠质量不佳,容易出现白天困倦打盹的问题。过去曾有研究发现,慢性病患者可能更爱午睡,且患有高血压的人更倾向于延长午睡时间。

“抛开夜间睡眠谈午睡是不对的。”余灿清说,每个人午睡的原因不同。比如,有年轻人因熬夜导致夜间睡眠不足,不得不在中午补觉以恢复精力;也有老年人晚上正常上床睡觉,白天却依旧犯困,总想打盹。这两

种情况就不能一概而论。前者通常不会对身体造成负面影响,后者则可能与老人本就患有慢性病相关。而在农村地区,夏季午睡主要是受到季节因素影响,且研究观察到的夏季午睡与慢性病关联效应值较小,只要午睡并未影响夜间睡眠质量,就不会造成太大问题。

在午睡时间上,专家们大多持有相似的看法,即时间不宜过长。余灿清说,睡眠分为深睡眠和浅睡眠。其中,深睡眠对人的精神状态至关重要,在此期间,脑力和体力会得到彻底的休息、放松和恢复。但人们夜间正常睡眠有固定节律,一般是先进入浅睡眠期,再进入深睡眠期,而后回到浅睡眠期,如此反复直至早上醒来。午休的一两个小时,通常不足以保证

人们度过一个完整的深睡眠期,若在中途被打断,身心反而会感觉更疲乏。因此,最好将午睡时间控制在半小时以内,既不会因白天睡太多,影响到晚间睡眠,还可以通过浅睡眠达到基本的“充电”目的,即便中途被闹铃叫醒,也不会感觉精神不济。

需要注意的是,午后最好适当活动一会儿再睡。当胃内充满食物时,大量血液流向胃肠道,立刻入睡可能会影响全身和大脑的供血,睡醒后会更疲劳。饭后立即午睡还可能影响体内葡萄糖的利用,导致血糖升高。

午睡环境以舒适为宜,若有平躺休息的条件,尽量平卧午睡;若是没条件,借助软靠垫,在椅子上稍微打个盹也未尝不可。

(张芳)

呵护“心灵之窗”



2月28日,六安康视眼科医院医生徐燕在为六安市人民路小学东校的同学们讲解眼睛的构造和视力发育过程。当日,该校邀请六安康视眼科医院开展青少年视力健康公益科普进校园活动,宣传普及科学用眼、预防近视等眼保健知识,增强爱眼护眼科学用眼意识。田凯平 摄

燕麦片,如何吃出健康

燕麦片近年来成为备受关注的轻食界“新宠”。面对货架上琳琅满目的燕麦片产品,你知道该如何挑选,食用上又该注意些什么吗?

解析:燕麦片的类型

不少消费者认为燕麦片就是麦片,其实两者并不能划等号。四川省食品检验研究院主任药师杜钢称,麦片是多种谷物片的统称,原料为小麦、大麦、大米、玉米等谷物,可能含燕麦,也可能不含燕麦;而燕麦片是以燕麦为原料,经加工制成。根据原料、加工方式等的不同,市面上的燕麦片分为纯燕麦片和复合型燕麦片两种。

纯燕麦片的原料只有燕麦,根据加工工艺和食用方式,分为煮食型燕麦片和即食型燕麦片两种。复合型燕麦片对燕麦的含量没有要求,只要保证燕麦是其中一种原料即可。通常,复合型燕麦片中还会添加水果干、坚果、酸奶块、植脂末、糖浆、麦芽糊精、香精香料等。

选购:四个要点要牢记

市面上的燕麦片产品种类繁多,四川省食品检验研究院主管药师刘美提醒消费者选购时应结合自身需求,并留意以下4点:

一是细心研究配料表。通过配料表中燕麦的排序位置或是含量标示了解产品的类型。一般来说,燕麦的排序越靠前,表示添加量越高。标签上标注的配料种类越少,说明燕麦片越“纯”。

二是关注营养成分表。消费者可以通过营养成分表了解产品的营养组成。对于特殊人群,更要关注产品的糖分、脂肪、钠、能量,以便根据自身需求科学选购。糖分不是营养标签的强制标示内容,有可能不会在营养成分表中标明,消费者可通过配料中水果干、白砂糖或葡萄糖浆等的添加情况大概了解产品糖分情况。

三是认真查看生产日期。购买大包装产品时,尽量选择生产日期较新的,避免储存时间过长导致产品受

潮、氧化酸败,进而影响产品口感和质量。

四是注意看颜色、闻味道、看完整度。购买散装产品时,发黑、发暗、有异味的燕麦片最好不要购买,散碎不完整的燕麦片建议谨慎购买。

购买之后,燕麦片如何贮存更靠谱?燕麦片富含油脂、蛋白质等营养成分,开封后长时间放置容易滋生微生物,尤其是添加了坚果的燕麦片,与空气接触后容易氧化酸败,甚至霉变等。建议开封后尽快吃完,未食用完的应密封后存放于阴凉干燥处。

食用:特殊人群须留意

《中国居民膳食指南》建议,成年人每天需要摄入50~150克全谷物。相较于大米等谷物,燕麦富含膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。每天用30~50克纯燕麦片替代一部分精白主食,可以让营养更均衡,饮食更健康。杜钢提醒,特殊人群食用燕麦片时注意以下几点:

老年人、“三高”人群以及减脂人群推荐选择纯燕麦片。纯燕麦片属于低升糖指数食物,食用后血糖不会快速升高;富含膳食纤维,不仅能润肠通便,还可降低胆固醇;含可溶性膳食纤维β-葡聚糖,在肠胃中吸水膨胀,易于产生饱腹感,有助于控制食量。

肠胃消化能力弱的人群建议选择煮食型燕麦片。燕麦片中的膳食纤维不容易被消化吸收,肠胃消化能力弱的人群,最好选择煮食型燕麦片,且一次不宜食用过多,以避免胃肠道痉挛或胀气。

有快速补充能量需求的人可选择复合型燕麦片。复合型燕麦片配料丰富、口味多元、食用方便,还能快速供能,是早餐或午后能量补给的不错选择,但由于其糖分及热量较高,不可贪吃。

燕麦中含有麸质蛋白,也可能添加有乳粉、坚果等物质,对麸质、乳制品以及坚果过敏人群建议谨慎食用燕麦片。(李建)

三类人要多吃土豆

酸辣土豆丝、小炒土豆片、土豆烧牛肉、新疆大盘鸡……土豆吃法多样,无论单独烹炒还是跟其他食材搭配,都无比美味,老少皆宜。时下,正值新土豆大量上市,营养、口感都是最好的时节,以下几类人可以比常人多吃一些。

高血压人群 土豆是典型的高钾低钠食物,钾含量高达347毫克/100克,远高于香蕉(256毫克/100克)等水果。只要烹调时注意不加盐或者少放盐,土豆非常适合高血压人群。此外,土豆中所含的维生素C、膳食纤维、抗氧化物质等也有利于降低血压,改善血脂,降低炎症反应水平。

便秘人群 土豆膳食纤维含量丰富,能够促进肠道健康,预防便秘。研究显示,与土豆热食相比,在8℃下放置24小时后的土豆升糖指数降低了26%。冷却导致快消化淀粉转变为慢消化淀粉,抗性淀粉含量显著增加。抗性淀粉是一种膳食纤维,在小肠中不能被吸收利用,但能被结肠中的微生物菌群发酵,有助增加益生菌数量,改善肠道健康。需要特别提醒的是,土豆不能过量吃,否则可能加重便秘。

咀嚼能力较差的人群 口感软糯的土豆非常适合牙齿尚未发育完全的小宝宝以及咀嚼能力下降的老年人食用,有助获得多种营养。但做得太软烂也易升血糖,《中国食物成分表》显示,当主食时,不同烹调方式下,土豆的升糖指数从高到低依次是:土豆泥87,烤土豆(烧烤,无油脂)85,煮土豆66,蒸土豆65。因此,血糖高的人尽量少吃甚至不吃土豆泥。

(郑飞飞)

基层传真

合肥市庐阳区杏林街道北都社区——

“党建+服务”助力建设美好家园

本报讯 日前,从合肥市庐阳区杏林街道北都社区传来消息,该社区党委充分发挥“党建+服务”模式,提高了居民生活幸福感与满意度。

“党建+阵地服务”,建设“暖心家园”。社区党委依托党群服务阵地,搭建“社区微心愿”平台,让党员服务意向、服务技能与群众需求充分对接。

“党建+志愿服务”,建设“爱

心家园”。北都社区党委积极探索“党建+志愿服务”工作模式。打造“1+N”志愿服务队,组织全体党员干部开展“三亮行动”

“党建+智慧服务”,建设“贴心家园”。社区党委开展“线上+线下”多方面的公益活动、安全知识讲座,普及法律、家庭教育、健康养生等知识。各项活动的开展,温暖了人心,拉近了党群关系,推动社区各项工作的顺利开展。(余紫菊)

合肥市庐阳区海棠街道平楼社区——

巾帼展风采 厨艺大比拼

本报讯 为深入学习贯彻党的二十大精神,落实省委关于持续深化“一改两为”工作部署,提高辖区非公企业知名度。日前,合肥市庐阳区海棠街道平楼社区党委结合社区实际,联合辖区非公企业上上座党支部、妇联、统战、纪委、团委、关工委、退役军人、新时代文明实践站和民生办、工会、人社和食安办开展迎三八“巾帼展风采 厨艺大比拼”活动。

本次活动参赛者来源广泛,主要以社区老党员、少数民族代

表、现役军人或退役军人家属、居民代表以及文艺团队代表为主,总计有16位参赛选手报名。

本次活动的开展,不仅促进了女性厨艺的提升,也让居民之间增进了邻里情,更提高了社区非公企业上上座酒店的知名度。“今后我们还会结合各种节日,举办更多社区居民喜闻乐见、参与度高的社区活动,让更多居民感受到丰富多彩的社区活动带来的欢乐和幸福。”上上座酒店党支部书记樊敏味说道。(钱晨)