

睡前喝杯热牛奶助眠？或许是你的心理作用



在近期大热的网剧《隐秘的角落》中,妈妈周春红每晚逼着儿子朱朝阳喝热牛奶的情节,令不少网友印象深刻。现实中,不少人也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。

相关链接

随着社会的快节奏发展,越来越多的人都处于亚健康状态,其中失眠就是首居榜位的一大问题。造成失眠的原因很多,工作压力、感情压力、长期不正常生活习惯、疾病等都能造成失眠。目前虽然有很多助眠药物可以改善睡眠,但是许多患者畏惧药物的副作用,担心药物依赖而拒绝服用药物。

大部分失眠患者不仅仅只有失眠一个症状,而是同时伴有由失眠引发的多种病症。记忆力衰退,免疫力下降,容易引发肥胖、心脏病、中风,也增加了罹患高血压等慢性病的风险。长期经受失眠痛苦的患者在生理方面更容易出现多种健康问

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、胆囊炎等消化道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。

好睡眠,可以搓出来

题。失眠不仅给患者个人的生理、心理造成多方面困扰,而且会导致工作效率低下,事故频发,带来一系列的社会问题。长期失眠可能会导致抑郁症、焦虑症。

《景岳全书·不寐》说“盖寐本于阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐”。脑为元神之府,诸阳之会,五脏六腑之精气血通过十二经脉和三百六十五络上达于头面部,濡养脑髓孔窍。据《灵枢·经脉》记载,手足阳明经分布于前额及面部,手足少阳经分布于头侧部,手足太阳经分布于头的颊部与颈部;阴经中除手少阴经与足厥阴经直接上行头面外,所有阴经的经别合入表里的阳经之后到达头面部。而任脉

与督脉更是总督全身阴阳之气而行于头正中。所以,头面部总领一身之气。因此自我推拿头部穴位如印堂、百会、四神聪、头维、太阳、风池等穴位,能使头部经脉气血流畅,阴阳平衡,神有所主,心神得安,从而使患者睡眠得以良好纠正。故可以通过推拿头面部,调节阴阳,治疗失眠。

摩腹也可以治疗失眠。《素问·逆调论》云“胃不和则卧不安”。胃不和,顾名思义,是指胃病和胃肠不适;卧不安就是睡眠障碍,表现有入睡困难、易惊醒、醒后不易入睡、夜卧多梦、早醒、醒后感到疲乏或缺乏清醒感等。所以在饭后散散步,揉揉肚子,对失眠也有一定的作用。

据新华网

新研究发现：

食品添加剂二氧化钛或导致结肠炎

据美国新图谱网站 6 月 28 日报道,美国马萨诸塞大学阿默斯特分校的新研究发现,食品添加剂二氧化钛——也称 E171——可能干扰肠道微生物群系,从而导致结肠炎。

长期以来,二氧化钛一直作为食品色素添加剂使用。近年来,很多企业已经采取行动,停止将二氧化钛用作食品添加剂,因为人们对其安全性的关切不断增加。

目前有关二氧化钛用作食品添加剂的安全性的争论大都是围绕颗粒的大小进行的。用于食品添加剂的大多数二氧化钛颗粒相对较大——直径超过 100 纳米,因此大部分毒理学研究聚焦于服用这些较大颗粒对健康造成的影响。

较近的研究已经显示,二氧化钛的“纳米颗粒”(那些直径不足 100 纳米的颗粒)或许更具生物活性,相比较大颗粒更可能引发副作用。一项对作为食品添加剂的二氧化钛颗粒的研究发现,36%的颗粒直径不足 100 纳米。

新研究的第一作者肖航(音译)说:“较大的颗粒较难吸收,但较小的颗粒可以进入身体组织,并在某处累积。”

新研究在肥胖和不肥胖的小鼠身上探索了不同大小的二氧化钛颗粒的影响。在给小鼠喂食了 8 周的添加了直径 112 纳米或 33 纳米的二氧化钛颗粒的饲料后,研究人员没有发现严重的中毒反应,但他们探查到许多其他不利影响。

肖航说:“无论小鼠有没有肥胖,直径 112 纳米的二氧化钛颗粒和直径 33 纳米的二氧化钛颗粒都对它们的肠道微生物群有干扰。而纳米颗粒在两组小鼠中造成的变化更不利。”

虽然两种二氧化钛颗粒都在动物体内引发了炎症,但纳米颗粒造成的结肠炎要严重得多。在采用高脂肪饮食的肥胖动物身上,纳米颗粒的负面效应更大。研究人员猜测,二氧化钛的纳米颗粒同高脂肪饮食之间可能存在协同作用,会比任何单一因素对肠道微生物群产生更大的不利影响。

肖航说:“我认为,我们的研究结果对于食品行业,以及人类的健康和营养具有许多意义。这项研究确证,食品中的二氧化钛纳米颗粒和不利的健康效应之间存在强相关。”

据新华社

空调吹久了 小心“空调皮肤病”

很多人都知道,长时间待在空调房间里面,容易患“空调病”:出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、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。这主要是因为室内外温差大,在室外,皮肤出汗让身体降温,而到了凉爽的室内,没有散热的需求,皮肤血管、汗孔需要迅速收缩,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。皮肤水分丢失,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。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,可以适当用清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。
- 6.每天喝够 8 杯水,长期待在空调房还可以适当增加饮水量。

据新华网