

能变美、能长高、能变聪明、能预防老年痴呆……

睡个好觉益处多,别再做“熊猫人”

本报记者 谢春晖

人这一生中,有三分之一的时间要在睡眠中度过,拥有一个好睡眠自然是件幸福的大事。医生说,优质睡眠,能巩固记忆、促进脑功能发育、帮助体力与精力恢复、增强免疫功能、保护中枢神经系统、预防皮肤衰老等等。虽然睡眠的好处那么多,但研究表明,全球仍有近三分之一的人群存在各种各样的睡眠问题,睡眠障碍人群正在逐年增加。

每天都要睡觉,可你的睡眠有“深度”吗?

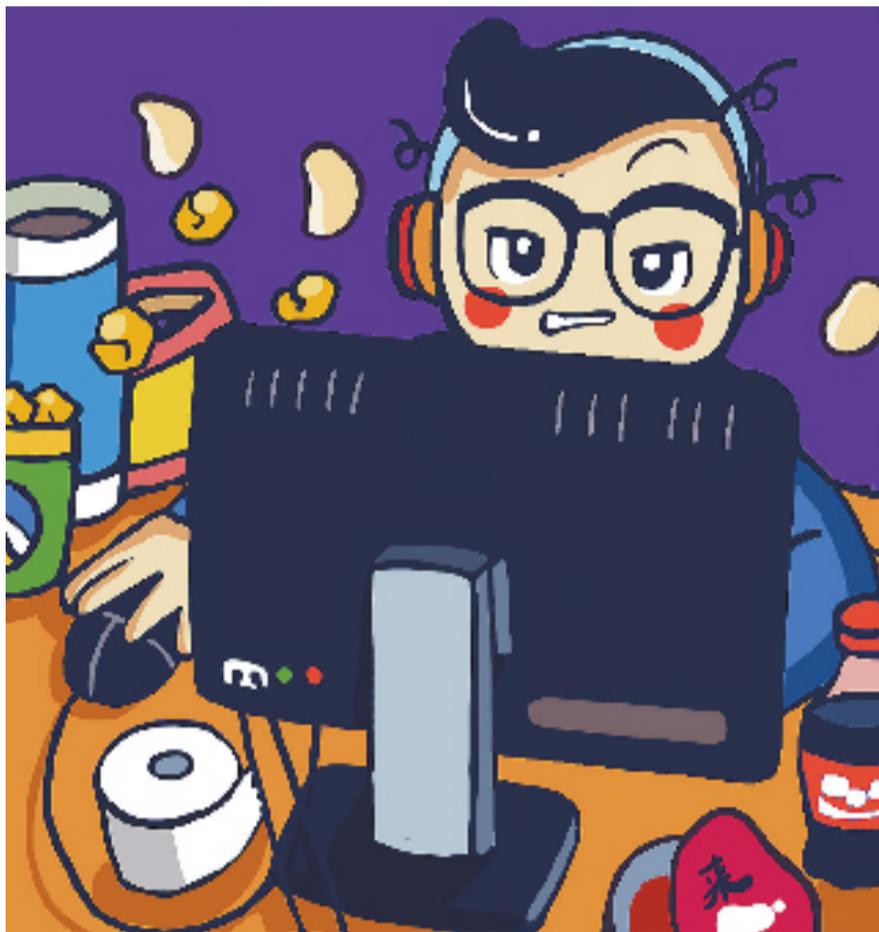
一个人的睡眠质量好不好,其实全写在脸上。睡眠质量差的人,往往会有脸色暗黄、黑眼圈浓重、注意力不集中、精神懒散等表现。

科学研究表明,睡眠质量的好坏,取决于总睡眠时长和深度睡眠时长。人的睡眠是有周期的,整晚的睡眠一般要循环4到5个睡眠周期。其中,深度睡眠又被称为“黄金睡眠”,在一个睡眠周期里只占了很小的部分。

“好的睡眠质量,睡眠总时长

需在6至8小时左右,经历的深度睡眠总时长1至2小时。”浙江省中医院下沙院区的精神卫生科医生陈莹说。

“要提高睡眠质量,保证规律的睡眠周期以及足够长的深度睡眠时间。”陈医生介绍说,现在睡眠质量不高的人越来越多,尤其是年轻人。“除了因疾病、情绪等生理因素造成的睡眠质量不高以外,大多数睡眠质量问题都是由不良睡眠习惯引起的。”



这些坏习惯正在“夺走”你的睡眠

对于年轻人而言,影响睡眠质量最大的“罪魁祸首”大概就是手机和电脑了。

“现在很多人都喜欢睡前躺在床上玩会儿手机,这个习惯一定要改。”陈莹医生说,手机、电脑等电子产品的屏幕散发出来的蓝光会刺激大脑,同时游戏、电视剧等会使大脑活动变得活跃从而让人无法立即入睡。“深度睡眠往往发生在睡着后的30分钟里,如果入睡时间迟,会大大缩短深度睡眠的时长。”

另一个会“夺走”你睡眠时间

的坏习惯就是吃夜宵。

“吃夜宵不仅容易让人长胖,更不利于睡眠。”陈莹医生说。在睡觉前,大量摄入油腻、不易消化的夜宵,会给消化道带来负担,从而影响睡眠质量。

此外,像情绪问题、疾病等也会对睡眠质量产生影响。由于不同睡眠问题的成因不同,陈莹医生建议若长时间出现无法正常入睡,睡醒后人依旧觉得疲惫,夜间经常被噩梦惊醒等问题,应及时前往医院向专业的医生求助。

纠正睡眠习惯和误区,开始“拯救”睡眠

如果你已经是顶着黑眼圈的晚睡一族,“熊猫人”们但别太担心。陈莹医生给你们吃一颗定心丸,“大多数睡眠问题,是可以透过自身调整改善的。”

想改善睡眠,首先要从认知上进行纠正。“床是睡觉的地方,不是玩手机、看电视剧的地方。”医生说,要养成一躺到床上就准备睡觉的良好习惯。

“不要给睡觉立flag,把这个事情当任务,要顺其自然。”很多失眠的人躺到床上后,总会定下“小目标”想让自己尽快入睡,可越是这样就更可能睡不着。

陈莹建议,如果上床后20分钟仍无睡意的,建议离开床榻,在床边静坐一会,等有困意了再上床睡觉。

另外,她还特别提醒了两个睡眠误区。“睡前喝牛奶助眠和喝酒微醺的做法其实并不科学。”她说,牛奶中含有大量水分,睡前喝反而会增加夜尿影响睡眠,建议在睡前1小时摄入牛奶。喝酒助眠更是无稽之谈了。大量摄入酒精后,会给人造成“昏昏欲睡”的假象,但实际是酒精麻痹了人的中枢神经,这样的睡眠只会让人醒后更加不舒服。

婴儿配方奶粉中含有左旋肉碱 宝妈们别担心,这是合法合规的

近日,下沙一位宝妈陈女士在给小孩子冲泡奶粉时,发现奶粉中含有左旋肉碱这个成分。之后,她把自己的发现拍照发了朋友圈,引起了不少宝妈的担忧。不少宝妈们都不淡定了:“这左旋肉碱不是用来减肥的么”、“难道我们的宝宝也需要吃‘减肥’奶粉”、“会不会影响宝宝,会不会对他们生长发育有影响呢”……

那么,是不是每款奶粉中都含有左旋肉碱呢?记者前往了下沙的华润万家、物美、世纪联华等多家超市进行打探。

在华润万家金沙大道店,这里有雅培、惠氏、诺优能、飞鹤等多个品牌的奶粉。无论是进口奶粉还是国产奶粉品牌,营养成分表上就写明含有左旋肉碱成分。而且,每个品牌的奶粉左旋肉碱的含量都不同。比如荷兰进口的诺优能奶粉,每100毫克奶粉中,0到6个月段含9.8毫克;6到12个月段含11.9毫克;12到36个月段含13.3毫克;36到72个月段含量为14毫克。而飞鹤牌超级飞鹤奶粉中,无论哪个年龄段,每100毫克奶粉中的左旋肉碱含量均为9毫克。

采访过程中,记者还遇到了市民娄女士。当时,她正在为儿子选

购奶粉,问及左旋肉碱时,她表示并不知道奶粉中有这个成分。

那么,婴幼儿长期食用左旋肉碱,会有副作用吗?浙江经贸职业技术学院食品营养与检测教授叶素丹解释说,左旋肉碱添加到婴儿配方奶粉中,是合法合规的。在国标《GB 10765—2010 食品安全国家标准婴儿配方食品》中规定,左旋肉碱作为可选择性成分可以按照要求添加到婴儿配方乳粉中。只要左旋肉碱含量不超出国家规定的标准范围,奶粉是没有问题的,可以放心食用。

叶教授补充说,左旋肉碱的作用,不光只是减肥,它是一种促使脂肪转化为能量的类氨基酸,主要生理功能是促进脂肪转化成能量,其主要作用是运输脂肪到线粒体中燃烧,是一种运载酶。“婴儿左旋肉碱合成能力较弱,只有成人的12%,尤其是早产儿,必须补充外源性左旋肉碱,才能满足身体所需。左旋肉碱不仅在能量产生和脂肪代谢过程中起重要作用,而且在维持婴儿生命及促进婴幼儿发育的某些生理过程,如生酮作用、氮代谢等方面均具有一定的功能。”

本报记者 汤晓燕