



# 总是睡不够，是因为缺乏维生素D？

对很多人来说，睡眠质量直接决定了一天的状态：睡好了精神抖擞，干啥都顺畅；睡不好心情烦躁，干啥都没劲。有些人睡五个小时就精神饱满，而有些人明明已经睡了很久却还是表示很困、没睡够。有网友表示，睡不够是因为缺乏维生素D，这是真的吗？

## 维生素D有什么作用？

维生素D是一种脂溶性维生素，主要作用是促进肠道对食物中钙的吸收，有助于骨骼健康。此外，它还能调节体内许多其他细胞功能，如神经系统的发育和功能。

此前，一项关于睡眠障碍与维生素D水平相关性的分析发现，缺乏维生素D不仅会造成睡眠障碍，睡眠不足、阻塞性睡眠呼吸暂停等也可能与此有关。另外，哈佛大学医学院教授约翰·瑞迪认为，维生素D有助于改善失眠。在经过对1500名睡眠障碍患者研究发现，大脑含有维生素D受体的区域，恰好是参与睡眠的区域。

## 如何补充维生素D？

人类获得维生素D主要有两大途径：一是皮肤经阳光中的紫外线照射，自身转化生成维生素



D；二是由摄取食物获得，动物性食物富含维生素D，如奶制品、三文鱼、鲑鱼和沙丁鱼等。

补充维生素D的原则是不缺不用补，盲目服用补充剂反而容易过量。日常做到两点，以维持体内维生素D的正常水平。

多晒太阳。避开日光强烈的时候，每天晒10~20分钟即可。为避免晒伤，要讲究暴露部位，以不引起明显日晒红斑为宜。

常吃高脂肪鱼类。如三文鱼、马鲛鱼、金枪鱼，以及蛋黄、奶酪、肝脏、谷物、奶制品、豆奶等。

## 如何拥有高质量睡眠？

影响睡眠的因素很多很复杂，如果从饮食与生活方式来说，建议从以下几个方面做起：

饮食多样化和均衡营养。晚餐不要吃太多辛辣刺激性食物，而且不要太晚吃东西。在睡觉前3个小时内最好不要进食。同时，也不要饿着肚子睡觉，可以选择一些以淀粉为主的食物来填饱肚子。

睡前不要喝酒、抽烟或摄入含咖啡因的食物。喝酒会影响睡眠质量，抽烟会让你更兴奋难以入睡，而敏感人群应避免咖啡、茶、奶茶、可乐、巧克力等含

咖啡因的食品和饮料则有可能使得对咖啡因敏感人群难以入睡。

睡前不宜进行剧烈运动。适当的睡前运动可以增加深度睡眠，保证睡眠连续性，提高睡眠效率。但是，如果在睡前进行过于剧烈的运动，则可能会使身体处于兴奋状态，导致难以入睡。

此外，洗个热水澡、关灯、远离手机等电子屏幕、少玩游戏和减少看剧等行为都能帮助你入睡。

（本文选自《蝌蚪五线谱》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）

# “睡前吃夜宵”与“饿肚子睡觉”，哪个更不健康？

睡前少量吃点夜宵平衡食欲，可能反而有助于之后的睡眠。

对很多人而言，熬夜已经成为了生活的常态，随之而来的就是——夜深了，肚子也饿了。面对美食的诱惑，吃还是不吃？这是一个问题。传统认为吃夜宵睡觉并不健康，因此许多人宁愿晚上饿着肚子睡觉，也不愿吃夜宵，但事实真的是这样吗？

很多人说睡前吃夜宵不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以，只要你每天摄取的热量小于身体所需，就不会长胖了。

此外，当体内血糖降低时，下丘脑外侧会分泌一种神奇的激素——食欲素。它不仅与食欲相关，更与情绪、学习和睡眠密不可分。当它分泌时人们不仅仅想吃东西，更会保持清醒，睡不着觉。因此睡前少量吃点夜宵平衡食欲，可能反而有助于之后的睡眠。

相反如果长期抑制食欲，饿肚子睡觉，可能使食欲功能紊乱，不仅会导致肥胖还会引发抑郁，以及学习和记忆缺陷等问题。所以如果晚上饿了，最好少吃一些东西再睡。

当然，也不能毫无顾忌吃宵夜。如果睡前吃得过多，身体便会开足马力消化，此时食欲素发挥的作用极其有限，体内各种激素崭露头角，内分泌和稳态平衡就此被打破。如若养成习惯，不仅容易引发高甘油三酯血症，更容易得一种叫夜食症的疾病。

夜食症是由于神经和内分泌失调所导致，常发生在喜欢熬夜和吃夜宵的中青年人身上。患者的皮质醇分泌增加，褪黑素和瘦素分泌则降低，因此感觉情绪压抑，睡不着觉。而因为吃得太多，还容易导致胃肠功能紊乱、消化性溃疡等疾病。

因此从健康角度，我们还是应该尽量做到规律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐“饿肚子睡觉”，也不能过量吃宵夜。如果想要吃夜宵，建议尽量做到：

## 1. 临睡前1至2小时吃夜宵

临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响你的睡眠。建议在睡前1至2小时进食夜宵。

## 2. 尽量选择清淡、健康的食物

很多人夜宵喜欢吃方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡，但它们基本都是高脂肪、高盐、高糖的食物，对健康并没有好处，不适合做夜宵。另外，夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

（本文选自《蝌蚪五线谱》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）

# 补充益生菌可以增强免疫力吗？

肠道是人体免疫系统的重要组成部分，某些特定种类的益生菌，可通过与肠上皮细胞相互作用，调节免疫应答，增强机体免疫力。

益生菌这个名字很多小伙伴都不陌生，肠胃不舒服，吃点儿益生菌促进消化；身体容易生病，吃点儿益生菌增强免疫力；想要美容美肤，也可以吃点儿益生菌。那么，益生菌是什么，真的有如此神奇的效果吗？

## 益生菌是什么？

说到细菌，很多人首先想到的是影响健康。其实，细菌也不全是有害的，一部分细菌不仅无害，反而对身体健康有益，科学界称之为益生菌，它可以通过改善肠道菌群平衡对人体健康发挥有益作用。

按照世界卫生组织和联合国粮农组织的定义，益生菌是指活的微生物，当摄取足够数量时，对宿主健康有益。益生菌并不是只有一种或者几种，它是一类对人体健康有好处的细菌的总称。目前，已经发现的益生菌有几十种，包括乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、斐

儿双歧杆菌、干酪乳杆菌等。

## 益生菌对身体有哪些好处？

不同种类的益生菌有不同的功效，主要是以下三个方面：

维护肠道健康。益生菌进入肠道后，可以抑制有害细菌的增殖，缓解肠道炎症，从而维持肠道菌群结构和微生态健康。益生菌能够通过促进肠道蠕动，有效改善便秘症状。此外，益生菌还可以促进乳糖和蛋白质的分解，有效改善乳糖不耐症，促进营养物质的吸收。

调节免疫功能。肠道是人体免疫系统的重要组成部分，某些特定种类的益生菌，可通过与肠

上皮细胞相互作用，调节免疫应答，增强机体免疫力。

维持口腔健康。定植于口腔的益生菌如乳酸杆菌，通过对抗致龋菌和牙周致病菌，减少牙菌斑，从而降低龋齿和牙周病的发病率。

## 补充益生菌可以增强免疫力吗？

肠道作为身体免疫的“第一道防线”，其中生活了很多有益菌，形成肠道保护膜，防止有害菌破坏肠道环境，降低人体免疫力。

健康人群的肠道菌群一直处于平衡状态，但是当益生菌的数量过少，肠道菌群失衡，不足以将

致病菌排挤出肠道时，就会产生肠道疾病，比如腹痛、腹泻、免疫力降低等问题。

肠道失衡时补充益生菌以增加其数量，能抑制肠道有害菌的生长，同时给肠道提供维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>、丙氨酸等营养物质，维护肠道健康，从而提升免疫力。

## 补充益生菌需要注意什么？

食用益生菌食品时，要保证益生菌的活性。建议在购买益生菌食品时留意保质期，优先选择含有益生元的食品，并按照说明书进行存放和食用。

注意食用量。益生菌的摄入量也要坚持适度原则，一般而言，每天喝1瓶100毫升活菌含量达标的活性乳酸菌饮品，即可满足人体需要。

注意保存方式。虽然现在益生菌储存技术比较成熟，一般经过包埋技术处理的益生菌都可以常温保存，但如果说明书上有明确要求需冷藏，就要放在2~10℃的储存环境了，不然益生菌很容易失活。

（本文选自《蝌蚪五线谱》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）

