

主食怎么吃才健康

民以食为天,我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是,对于主食您了解多少?主食吃什么好?吃多少?怎么吃更健康?对此,中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳解读了主食选择与搭配的奥妙。

主食过多过少都不好

“主食,顾名思义就是主要的食物,是我们饮食的基础。”吴佳介绍,在中国,主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是小麦、大米、玉米、小米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品,如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外,杂豆类食物和薯类食物也应作为主食,如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

众所周知,主食吃多了会造成热量过剩,过多的热量转化为脂肪堆积在体内,从而导致肥胖。近年来,一些减肥人士将主食视为肥胖的罪魁祸首,鼓吹不吃或少吃主食的饮食方式。这种饮食方式靠谱吗?

“主食含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维等的重要来源,在维持人体健康方面具有重要作用。每天我们通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%至65%,不推荐少吃或不吃主食。”吴佳说,虽然蛋白质和脂肪也能为人体提供能量,但是这两种营养素的产生过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中,日常食物被分为5层,其中主食类占据最底层,摄入量最大,意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议,坚持谷类为主的主食平衡膳食模式,成年人每天摄入谷类食物200至300克,其中包含全谷物和杂豆类50至150克;薯类50至100克。

长期不吃主食有哪些危害

吴佳介绍,不吃主食可能会导致碳水化合物摄入不足,人体要维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,长此以往,会给身体带来一定的副作用,例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给,还会影响记忆力和认知能力,增加全因死亡的风险。此外,如果主食吃得过少,客观上会导致人们摄入更多的动物性食物,因为仅靠蔬菜、水果类食物,人们很难吃饱,而以动物性食物为主的主食模式,容易增加肥胖、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病的风险。

“总之,主食吃得过多或过少都不好。”吴佳介绍,有研究表明,主食吃太多或太少都会影响寿命,最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

让全谷物重回餐桌

《黄帝内经》有“五谷为养”的说法,但古时候的五谷指的是糙米、小米等全谷物,并非现在的精制米、白面等精制谷物。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中,全谷物指仍保留完整谷物所具有的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层的谷物,它可以是完整的谷物籽粒,例如糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米、高粱、荞麦仁等,也可以是谷物籽粒经碾磨、粉碎、压片等简单处理后制成的产品,例如燕麦片、全麦粉等。与精制谷物相比,全谷物营养价值更高,可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质,还可提供丰富的膳食纤维。

“全谷物保留了天然谷物的全部成分,它的GI值比精制谷物低,更符合当下人们对低GI饮食的追求,有利于预防更多慢性疾病。所以,我们要让全谷物重回餐桌。”吴佳说,GI(Glycemic Index)是血糖生成指数,或称升糖指数,是特定食物升高血糖效应与标准食品(如葡萄糖)升高血糖效应之比,是一种衡量碳水化合物如何影响血糖水平的工具。简单来说,越容易使血糖快速上升的食物,其GI值就越高,如馒头、油条等;反之,使血糖上升速度较慢、血糖较稳定、饱腹感强的食物,其GI值就越低,如荞麦、几乎未加工的粗粮等。

“对于糖尿病患者和有糖尿病风险的人来说,建议以全谷物为主,适度烹调,不宜烹调得太过软烂。”吴佳表示,需要控制血糖的人可以选择一些耐咀嚼的全谷物,不要打成糊、做成粉去吃,可以做成糙米饭,在能接受的范围内煮得硬一点,这样升糖速度相对会比较慢。

当前,市面上销售的全谷物食品包括早餐麦片、全麦面包等形式,不少消费者通过早餐来摄入全谷物。“早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。”吴佳介绍,《中国居民膳食指南(2022)》指出,吃全谷物、蔬果和奶类早餐的儿童,比吃精制谷物早餐和不吃早餐的儿童上午疲惫感明显减少;含有燕麦、大麦等谷类食物的早餐与较低的血清胆固醇浓度有关;富含膳食纤维和全谷物的早餐可以降低糖尿病及心血管疾病的发病风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,6—10岁学龄儿童每天摄入谷类150—200克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;11—13岁学龄儿童每天摄入谷类225—250克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;14—17岁的青少年每天摄入谷类250—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—100克。吴佳说,对于亚健康人群和代谢综合征人群,全谷物在主食占比中至少要达到1/4到1/3的比例,一般人群每天全谷物在主食中的占比可以不超过1/2。

主食也要粗细搭配

“食物不好分好坏,关键在于如何吃,因此,主食的烹调方法也很重要。”吴佳说,在一些地区,人们常把主食当“菜”来吃,例如炒饭、炒面、炒饼等,这样不仅会导致主食的比例过高,还会导致加入主食中的盐分和油脂大大增加,“本来谷类食物是低钠、低脂肪的食物,这样一来,就变成了高脂肪、高盐的食物。”

日常生活中,还有人喜欢将主食以煎炸的形式呈现,“这就导致主食中原有的营养成分被破坏,营养价值大大降低。”吴佳说,以炸油饼为例,将面粉和白糖和好,放入热油中炸至金黄,在吃油饼的过程中,脂肪、糖、油的摄入量很容易就会超出正常摄入量。

日常饮食中,很多人喜欢盯着一种主食吃,比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的,营养学上提倡平衡膳食,而平衡膳食要求食物多样,合理搭配,吃主食也是如此。”吴佳说,健康主食有4个特点:一要杂(种类多样),二要淡(简单烹饪),三要不加糖,四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放入一把粗粮,比如糙米、燕麦、黑米、荞麦米和杂豆类(芸豆、绿豆等),或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有的人听说吃粗粮对身体益处多多,于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是不对的。当前人们越吃越精细,所以营养学家提倡适当多吃粗粮,但粗粮并不是吃得越多越好,更不是餐餐必吃、人人适宜。”吴佳介绍,粗粮是相对精制、白面等细粮而言的,主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化,吃得过多容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能;从营养角度看,过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。因此,对于健康成人来说,每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可;对于一些特殊人群,如消化功能较弱的婴幼儿、老年人,脾胃受损人群,消瘦、贫血、缺钙等人群,要适当控制粗粮摄入量。

“健康饮食,先从吃对主食开始。”吴佳强调,无论我们如何选择主食,都要牢记“适量”二字,根据个人健康状况灵活调整主食的搭配与分量。



完全成熟后的人参果才好吃

在《西游记》中,唐僧师徒四人途经万寿山五庄观的时候,遇到了一种果子,叫人参果,据说吃了以后能长生不老,八戒囫圇吞枣地就给吃了。我们现实生活中也有人参果,只不过长得和《西游记》里的不一样,吃了也不能长生不老。

这篇文章,我们就来说说我们能吃到的这种人参果,看看它的营养如何。

人参果营养怎么样

我们吃的人参果又名香瓜茄、香艳梨、南美仙桃,是茄科的一种水果,起源于南美洲安第斯山脉。20世纪70年代,新西兰首先将人参果引进并进行商业种植,后来欧洲各地也有种植。20世纪80年代开始,我国部分地区开始引入种植,云南省昆明市石林县是目前全国最大的人参果种植基地,有“中国人参果之乡”的美称。《西游记》里的人参果,三千年一开花,三千年一结果,再三千年才能成熟,要想吃上得等将近一万年。而咱们吃的人参果,一般在定植后5个月左右就开花结果了,每年10月份左右就能吃到新鲜成熟的人参果啦。我们常吃的人参果单果重80克左右,成熟的果实为米黄色或奶白色,并带紫色条纹,呈圆形、椭圆状或细长形等。果表皮薄肉厚,果肉清香多汁,风味独特,果中无核,可食率在90%以上。1个人参果约80克,而且人参果水分充足,特别新鲜的水分含量可达到90%以上,相当水灵儿,吃上一两个就很解渴。营养上还含有多种维生素、矿物质,其中维生素C、钾、抗氧化成分还非常优秀。

维生素C

水果中,我们常吃的橙子维生素C含量为33毫克/100克,柠檬是22毫克/100克。而人参果的维生素C含量变化区间比较大,一般在12毫克至99毫克/100克,这可能是由于品种差异的不同导致的。有研究对比了8个不同品种人参果的营养成分,发现“石优3号”的维生素C含量高达75.2毫克/100克,这都能和猕猴桃相媲美了。

矿物质

人参果的钾含量平均约为140毫克/100克,有些可达168毫克/100克,虽说没有香蕉的优秀,但比桃子、杏、苹果、雪梨等要高一些。同时,人参果的钠含量很低,只有约3毫克/100克。也算是高钾低钠的水果了,对于有控血压需求的人群,还是比较推荐的。另外,人参果还含有酚类物质以及黄酮类化合物、胡萝卜素等抗氧化成分。至于人参果的热量,《中国食物成分表》的数据显示为86千卡/100克,碳水化合物含量为21.2克/100克,这热量属实不低,都赶上桃子、葡萄、芒果等的近两倍了。不过,根据大多数文献中的数据,人参果属于低热量、低脂肪、低糖分的水果,脂肪含量只有0.1%至0.2%,总糖含量大多只有2.58%至5.92%,即便是正在减肥的人群也能放心吃。

完全成熟后才好吃

大多数吃过人参果的人都觉得不好吃,闻着像甜瓜,感觉很清香,但咬开以后吃着又像黄瓜,味道寡淡。其实,果实的成熟度对人参果的风味影响很大,成熟度越高的人参果吃着还是不错的。有人研究了人参果的香味成分,共得到了醇类、醛类、酯类等87种香味化合物,其中22种主要的化合物构成了人参果甜香、瓜果香、清香以及略带油脂香的香味特征;人参果中含有的C9化合物(一般只存在于葫芦科植物中,在人参果中也被发现),赋予了它甜瓜和黄瓜果实的香味。人参果的香气成分、风味物质以及糖含量都会随着成熟度的增加而提高,成熟度好的人参果,可以说是香气扑鼻,糖含量有些可达12%,味道清甜又爽口。如何判断人参果的成熟度呢?其实看外观就可以初步判断。

由于阳光照射果实,果实内部花青素含量不断沉着在表面形成紫色条纹,果实中类胡萝卜素不断合成,会使果肉颜色变黄。如果人参果外观呈白色并略带紫色条纹,这是七分熟的象征,这时候吃口感不太好;完全成熟的人参果是带着紫色条纹的金黄色果实,还有一些熟过头的,手感较软。

人参果如何贮藏呢

人参果的果皮很薄,买回家后不是很好保存,不同的贮藏温度还会影响到果实的颜色所以,人参果建议一次少买,不用放冰箱,放在阴凉通风处保存就可以。吃的时候挑颜色金黄,同时又软软的果子先吃。

肉吃得越多患糖尿病心血管病的风险越高

红肉,包括猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等纤维层呈现为鲜红色的畜肉,已被世界卫生组织国际癌症研究机构列为2A类致癌物。近年来的很多研究都证明“红肉与胃癌、结肠癌、乳腺癌、前列腺癌等多种癌症的患病风险增加存在正相关关系”。



红肉吃得越多 心血管风险越高

一些观察性的研究也发现,红肉因其过高的饱和脂肪和胆固醇含量,导致其与人类的心血管疾病风险之间也存在显著关联。红肉吃得越多,心血管风险越高。2型糖尿病作为心血管疾病的常见合并症,是心血管疾病的既定危险因素。而心血管疾病是全球第一大致死疾病,据世界卫生组织统计,每年有近1800万人死于心血管疾病,占全球死亡总人数的30%以上。

前一段时间,研究人员荟萃分析了43项脑血管疾病研究和23项糖尿病研究,分析每天多吃50克加工红肉和100克未加工红肉与心血管病和糖尿病之间的关系。

研究显示,大量食用加工或未加工的红肉,会增加患心血管疾病和糖尿病的风险。每天多吃50克加工红肉,患心血管疾病风险增加26%,患糖尿病风险增加44%。每天多吃100克未加工红肉,患心血管疾病风险增加11%,患糖尿病风险增加27%。



多元、均衡的饮食搭配 对健康最有利

这项荟萃研究不仅包含的样本量大,而且随访时间长——在43项CVD研究中包含了446万名参与者,且未加工肉的平均随访时间为14.3年,加工肉的平均随访时间为12.8年;在23项糖尿病研究中包含了174万名参与者,且未加工肉的平均随访时间为9.5年,加工肉的平均随访时间为9.2年。

研究表明,加工和未加工的红肉都会增加罹患心血管疾病和糖尿病的风险,为我们敲响了警钟——减少红肉摄入有助于预防心血管疾病和糖尿病。中国营养学会推荐,成年人每天动物性食物的摄入量为120g至200g,其中畜禽类的摄入量为50g至75g,作为畜肉的红肉,每天摄入量最好不要超过50g。

吃对蔬果,健康加倍

新鲜蔬果是平衡膳食的重要组成部分,也是人体获取维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质的重要来源。蔬果种类繁多,究竟哪些健康价值更高?怎么才能吃得更健康?

哪些是“高代谢质量蔬果”

近日,美国哈佛大学研究人员在《美国临床营养学》发表了一份“蔬果排行榜”,评出19种高代谢质量蔬果。研究人员将生物标志物分为:胰岛素/血糖、炎症指标、内皮功能、脂肪因子、脂质5类。如果参与者每天摄入1份蔬果,使某些生物标志物有所改善(浓度降低或升高),则可获得1分;之后将每种食物在5类生物标志物组中得分相加,得分大于等于2分的蔬果属于高代谢质量蔬果。

通过研究确定了19种高代谢质量的蔬果,依次是:苹果/梨(5分),球生菜/团生菜(4分),菠菜(4分),苜蓿芽(4分),茄子/西葫芦(4分),葡萄干/葡萄(4分),西兰花(4分),芹菜(4分),羽衣甘蓝(4分),青红椒(4分),胡萝卜(3分),菜花(3分),罗马生菜(3分),蓝莓、西柚、橙子、西梅、蘑菇、香蕉(2分)。那些总分小于2分,未能产生积极影响的则是“中低代谢质量蔬果”。其中代谢质量最低的5种分别是豌豆、油炸方式烹饪的土豆、西瓜、番茄汁和玉米。

从上述研究结果可以看出,高代谢质量蔬果是那些含有丰富的钾、镁、β-胡萝卜素、类黄酮和膳食纤维等营养素,并且能够降低慢性病风险的果蔬。这类蔬果水果可以通过影响与慢性病相关的生物标志物指标,比如胰岛素/血糖、炎症、内皮功能、脂肪因子、脂质的情况,最终降低冠心病、中风、糖尿病、癌症等慢性病风险。

研究结果显示,摄入的高代谢质量蔬果占比越高,患重大慢病的风险越低;如果主要摄入的是中低代谢质量蔬果,即使蔬果总摄入量高,也无法降低慢病风险,甚至还可能让糖尿病风险增加13%。结合这个研究来看,要想更好地预防慢性病的发生,饮食中可以多选“高代谢质量蔬果”。

这项研究强调的是从预防慢性病角度来推荐的,但不代表未入榜的水果蔬菜就不能吃了,

从营养角度来说,不同的水果蔬菜都有其健康优势,都可以提供不同的营养,我们应该做到摄入多样性,保证营养均衡。

新鲜蔬果的四大好处

一日三餐中,除了碳水化合物、脂肪、蛋白质这些宏量营养素,维生素、矿物质等微量营养素以及膳食纤维都不能少。日常饮食中多吃蔬果能带来以下好处:

(1)对抗慢性炎症

炎症被视为多种疾病的源头。若体内炎症没有得到有效控制,一些重要器官的组织和细胞可能会因为受到炎症因子攻击而病变,使其功能受损。新鲜蔬果中含维生素C、维生素E、多种植物营养素等抗氧化营养素,可抵消自由基给细胞带来的损伤,调节氧化应激、增强机体免疫,进而抑制慢性炎症发展。

(2)控血压、保护血管

健康水果中,苹果含钾、果胶、类黄酮等成分,有助预防心脑血管疾病;橙子、橘子等柑橘类水果中的钾、钙、橙皮素和柚皮素能降血压,改善血管内皮功能,预防代谢综合征。蔬菜中,油菜、茼蒿、菠菜等绿叶菜含多种维生素、矿物质、类黄酮物质,有利于心血管健康;萝卜、西兰花、大白菜等十字花科蔬菜含维生素B2、维生素C、钙、钾、镁等,高钾低钠,有助控血压。

(3)维持肠道平衡、有益肠道健康

新鲜蔬果中富含膳食纤维,肠道菌群能发酵分解膳食纤维,调节肠道菌群平衡,避免“坏菌”入侵肠黏膜屏障,阻止有害代谢产物进入循环系统。同时,膳食纤维经代谢也能促进肠道蠕动,预防便秘,有益肠道健康。

(4)控制能量摄入、预防肥胖

蔬果中的膳食纤维能增强饱腹感,有利于控制食欲;而且,蔬菜水果的热量在众多食物种类中较低,如果蔬果摄入量增加,必然会增加其他种类食物的摄入,可能会导致进食热量高。

这样吃蔬果有利健康

《中国居民膳食指南(2022版)》建议,每日摄入蔬菜不少于300克、水果200至350克。要想更好地获得蔬果的防病价值,一定要养成每天吃蔬果的习惯,并且“吃对”。

吃够也要吃对

一方面保证餐餐有蔬菜,可多选深色蔬菜,比如深绿色、红色、橘红色或紫红色的蔬菜,这类蔬菜富含β-胡萝卜素,是维生素A的一大来源。

另一方面可选择吃五颜六色的蔬果,保证花青素、叶黄素、叶绿素、番茄红素、胡萝卜素等的摄入;优先选择应季蔬果,风味和营养更好。

烹调方式也会影响蔬果的抗氧化能力和预防慢性病的能力,比如在本文上面提到的哈佛大学这项研究中,生胡萝卜得分为3分,属于“高代谢质量蔬菜”,而煮胡萝卜和胡萝卜汁得分为-1分,属于低代谢质量蔬菜;其中炸薯条具有更差的心脏代谢特征,特别是高胰岛素血症和让炎症潜能增加。可见蔬菜选择对了,烹饪过程也很重要,建议遵循三个原则,以便最大程度保留蔬果营养价值。

蔬菜烹饪遵循3个原则

(1)先洗后切。如果先切再洗会让蔬菜与水的接触面积增大,使部分B族维生素、维生素C等水溶性维生素,以及钾、多酚类物质随水流失。

(2)短时加热。烹饪蔬菜建议使用焯烫、白灼、涮和急火快炒等方式,尤其是叶菜类,这样可以缩短加热时间,最大程度保留营养。

(3)低温烹调。建议多用水和蒸气作为传热媒介的烹饪方法,如蒸煮、焖、焖等。部分蔬果可以采用凉拌或炆拌的方式。

对于减重人群,水果是敌是友

很多减重的朋友在减重过程中,总是把主食拒之门外,但是对水果却不限量,这样的做法到底对不对呢?水果里含有果糖,这是我们熟知的,那它跟我们熟悉的主食代谢后的葡萄糖有什么区别呢?对于减重人群,果糖到底是敌是友?应该如何吃水果?

果糖是葡萄糖的同分异构体,在自然界中主要存在于水果和蜂蜜等食品中,甜度是蔗糖的1.8倍,是所有天然糖中甜度最高的。果糖和葡萄糖最大的不同就是,葡萄糖可以进入肌肉细胞供能,而果糖不可以。大部分果糖只能去肝脏里代谢,一小部分在肠道里代谢,所以摄入过多果糖的话对肝脏的负担是很大的。如果葡萄糖想在肝脏内转化为合成脂肪的甘油,通常会受磷酸果糖激酶的抑制;而果糖则不受其抑制,如果摄入太多果糖,就会肆意妄为地转换成脂肪的原料甘油。同时,果糖代谢还有一个显著特征,即代谢不依赖于胰岛素,也不会刺激胃分泌饱食因子和瘦素的分泌。也就是说,我们吃了果糖后不容易感觉到饱腹感,不知不觉就会摄入过多。所以果糖的摄入在一定程度上会增加摄入食物的总热量,引起肥胖。

此外,果糖还会给健康带来其他影响;果糖促进食物摄取,脂肪合成;果糖减慢静息能量代谢;果糖导致肥胖和非酒精性脂肪肝;果糖易刺激尿酸升高,引起痛风。

当然,这并不是说果糖很可怕,吃水果就不好了!毕竟水果里除了果糖,还有膳食纤维、维生素、矿物质等,适量吃肯定是有益健康的。

下面给大家几点提示:

1、吃天然且含糖量较低的水果,比如苹果、橙子、草莓、蓝莓、猕猴桃等,每日不超过350克,黄瓜、西红柿等也可以替代水果。

2、尽量不喝含糖果汁,不把水果榨汁喝。

3、平日用低GI(血糖生成指数)的粗粮谷薯等糖来代替果糖的摄入。

4、平日多运动锻炼,促进摄入的糖类代谢。

出现这4个症状 请立刻停下来休息

你是否有过这样的经历:一动脑就累,没躺倒就睡,分明在鞭策自己咬牙坚持和努力拼搏,但就是动不起来。

这种做什么都觉得很累的状况,可能并非你意志薄弱,也不是生性懒惰,而是能量早已触底,“隐性疲劳”正在悄然堆积。“疲劳”是身体“缺电”了

“疲劳”与“疲劳感”是两个概念。疲劳是实际中的损耗,疲劳感则是大脑感知并传达到意识层面上的信号。

人体的运转就好比充电电池,24小时都处在“充能”和“耗能”的动态平衡中。疲劳就相当于用掉的电量,用得越多,就越疲劳。疲劳感则是提醒你电量多少的表盘,电量越少,疲劳感越强。当电量跌入临界点,身体就会向大脑发出警告,提醒该进入“省电模式”并及时充能。

“隐性疲劳”的危险之处

——不知道自己累了

正常情况下,疲劳感确实能够作为反映我们身体状态的一个较为准确的指标。然而,疲劳感也是一种融合了生理、心理等多维度因素的主观体验,因此它并不总是准确无误的,反而常常会出错。

当一个人长时间处于“高消耗、低补充”的状态时,很容易会忘记“不疲劳”是一种什么样的感觉。

长期把身体置于“低能量、高运转”的极限状态下,不仅会加剧疲劳累积,更对健康构成严重威胁。

怎样判断自己

有没有“隐性疲劳”

1.经常脑雾,难以专注
当我们感到大脑反应迟缓、思维卡顿、记性掉线,仿佛大脑笼罩在一片朦胧的雾中时,我们就可能陷入了“脑雾”状态。

脑雾和隐性疲劳可能互为表现,即脑雾可能是隐性疲劳的一种外在体现;也可能互为诱因,即隐性疲劳的状态可能加剧脑雾的症状。

2.烦躁不安,容易厌烦

当身体处于疲劳状态时,人们可能感到心烦意乱,情绪波动变大。此外,由于大脑功能受到疲劳的影响,人们容易对事物失去耐心和兴趣,即使是平时喜欢的事情也可能变得无聊和令人厌烦。

需要注意的是,这两种情绪状态还可能进一步加剧疲劳感,形成恶性循环。

3.中途入睡,半夜起床

当你发现自己在进行一些日常活动,如看电视、坐地铁时,会不自觉地入睡,很可能表示你的身体已经过度疲劳。这种“中途入睡”的现象,是大脑疲劳达到一定程度时,为了自我保护而采取的一种强制休息的措施。

另一种情形是,累到极致反而睡不着,疲劳到极致往往睡不好。如果你发现自己经常在半夜醒来,并且不是因为需要喝水或者上厕所,那么这可能是疲劳积累导致的睡眠周期紊乱。

4.口臭体味,疱疹长痘

当身体陷入隐性疲劳状态时,代谢水平可能会显著降低,这将引发了一系列连锁反应。

比如唾液分泌量降低,细菌在口腔内迅速繁殖,进而分解口腔内的食物残渣,引发口臭。营养物质代谢不完全,通过皮肤以汗液的形式排出,与皮肤上的细菌相互作用,产生令人不适的体味。

随着身体状态持续下滑,免疫能力也将显著降低,导致炎症的产生。这常常伴随着痘痘、粉刺等皮肤问题的出现,严重者还会出现水泡等皮肤病。

如何应对“隐性疲劳”

“隐性疲劳”的根源在于长期“耗能”过度、“充能”不足,以至于大脑对“疲劳”失去敏感,对“不疲劳”丧失感知。

要打破“隐性疲劳”的束缚,我们可以从“充能”和“降耗”两方面着手。

1.睡眠是最好的充能方式

优质睡眠是高效充能、恢复元气的最好方式。建议根据你的实际需要和日常生活安排,建立规律的睡眠时间表。每天尽量在固定的时间上床睡觉,并在相同的时间起床,这将有助于调整生物钟和建立更好的睡眠习惯。

2.适当的放松,降低能耗

长时间的工作或学习后,身体的能量利用会变得低效,就像空转的轮胎,没有向前挪一步,却空耗了能量。

适当的放松能减缓疲劳累积的速度,给身体和大脑一个短暂的休息时间,让它们从紧张的状态中解脱出来,恢复活力。

需要注意的是,放松不等于抽空打游戏、刷视频。实际上,全神贯注地打游戏、刷视频只会让你的疲惫累积。真正有效的休息,是做一些低信息输入、低精力消耗的事情,比如站一站活动活动筋骨,走一走离开屏幕的方寸世界,看一看窗外的蓝天绿草,抱一抱亲密无间的孩子和爱人。

来源:科普中国、人民网、光明网等

拍卖公告

受托,我公司定于2024年10月11日上午9时在中拍平台(<https://paimai.com/123.org>)以电子竞价方式对朔州市平鲁区平安化肥有限责任公司破产财产(土地使用权、房屋及建(构)筑物、存货)进行公开拍卖。

标的展示从拍卖公告之日起至拍卖日前在所在地进行,有意竞买者请于2024年10月11日8时前在中拍平台自行办理注册、报名,并线下向本公司缴纳人民币叁佰万元的保证金。标的物转移登记由买受人自行办理,竞买人是否符合转移条件,请竞买人自行到当地相关部门进行了解,委托人不承担任何一切责任。详细资料备索。

联系电话:0349-6664499
15364697803 15383494098
单位地址:山西省朔州经济开发区文远路239号(远泽综合楼)

山西德圆拍卖行有限公司
2024年9月26日

声明

王焕英不慎将巡游出租汽车驾驶员证丢失,证号:142227198003274120,现声明作废。