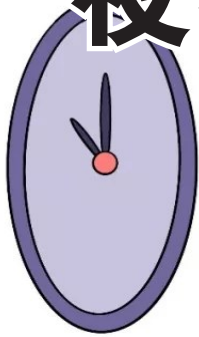


一到晚上就饿,狂想吃东西,还有救吗?

“夜猫子”,你可能得了“夜食症”



晚上总是容易饿,这是很多人都有过的体验。明明已经吃过晚饭了,但夜深人静的时候,我们却感觉肚子又开始咕咕作响了,又抑制不住地想吃东西。为什么我们总是容易在晚上感到饥饿呢?许多科学研究都在试图回答这个问题,他们提供了不同的解释,一起来看看。

本版图片来自网络

一到晚上就容易饿,可能是这4个原因

1、晚上10时胃已排空,自然会饿

晚上容易饿的简单原因是人体胃的排空时间一般只有4—6小时。假如你早上8时吃早餐,到中午12时吃中餐正好,下午4时开始有点饿,这时吃点下午茶、补充少量食物也是合理的。

假如晚上6时吃晚餐,夜里10时之后如果还没入睡,胃就快要排空了,开始感觉到饥饿,想要吃一些东西填饱胃,这确实也是正常的生理反应。

2、食欲的高峰确实出现在夜晚睡前时间段

2013年,哈佛大学弗兰克·希尔等人在《肥胖症》杂志上发表的名为《体内生物钟在晚上增加饥饿感和食欲,与食物摄入和其他行为无关》的研究,从另一个角度对“为何晚上容易感到饥饿”这个问题提出了新的解释。研究告诉我们:人体内的生物钟的确会在晚上增加人的饥饿感和食欲。

研究人员说,人白天通常处于清醒状态,需要消耗更多能量支持日常活动和思考,夜晚入睡后,人体进入休息状态,睡眠也会抑制食欲,所以这两段时间都不是食欲高峰。食欲的高峰出现在这两段时间的中间,也就是夜晚睡前时间段。

参加这项研究的被试者在饮食被完全规范化的情况下,感到最饿的时候发生在晚上,并且饥饿的高峰期出现在晚上8时,低谷期则出现在早晨8时。比起白天,被试者在晚上对甜的、咸的及淀粉类食物有着更多的渴求。换句话说,人体天生的昼夜节律决定了晚上是最饿的时候。

此前《科学杂志》在2010年发表的一项名为《代谢和能量学的昼夜节律整合》的研究,对昼夜节律影响人食欲的生理机制作出解释:夜晚睡前

这段时间,人体释放进餐信号的胃饥饿素水平增加,通过激活下丘脑中能量代谢相关的神经细胞,让神经系统调节进食行为。

3、白天吃太少,夜晚狂进食

此外晚上容易饿,也跟一部分人不规律的饮食习惯有关系。很多人工作忙,早上不吃早餐或随便对付几口,午饭吃得匆忙。晚上下班回到家,只想躺着刷手机,等到夜深人静才感到饿。这时只想疯狂进食,而且只想吃烧烤、炸鸡、炒面、披萨、甜点、饮料这些高油、高糖、精制碳水的食物。

因为他们只需要吃一点,就能让血液中的葡萄糖(血糖)水平迅速上升,让大脑获得满足感。于是身体在饥饿驱使下疯狂进食,直至吃饱喝足。

4、情绪不良也会导致夜间安慰性进食

2022年发表在《生理学和行为学》上的一项研究正常体重和肥胖成人对饮食和压力挑战的食欲和肠道激素反应的时间差异发现,心理状况会影响食欲和食物摄入。

被试者32人,分为体重正常和超重两组,每个组16人。结果表明,两个组的被试者在较高的压力状态下,都有夜间暴饮暴食的风险。

为何人在压力状态下会有夜间大量进食的行为呢?多项研究证明,食物有安抚人的消极情绪的功能,人在情绪不好、焦虑、烦躁时会倾向于吃东西,尽管不饿,这叫安慰性进食或情绪性进食。

比起白天进食,夜间进食更容易让人形成情绪化进食的习惯。人们在夜间进食,很多时候是为了缓解在一天之中受到的情绪影响,以此来分散注意力,或是试图让自己感到愉快。

四个方法

打破夜间进食恶性循环

如果你总是一到晚上就忍不住大吃大喝,尤其是睡得越晚,夜间进食就越多,而且形成了习惯和依赖。为了打破这个恶性循环,我们建议从以下四个方面做起:

1、规律饮食,膳食平衡

养成一日三餐按时吃饭的好习惯,遵循:早上吃好,中午吃饱,晚上吃少。早餐应吃一些高营养、少而精的食物;午餐的主食多一些,加入杂粮,多些蔬菜;晚餐不要吃得过晚,可适当吃一些清淡、易消化的食物;夜宵尽量少吃,或仅吃少量清淡、热量低、高蛋白的健康食物。

2、22时—23时入睡

英国牛津大学和埃克塞特大学的研究人员发现,预防心血管疾病的最佳“入睡时间”在22时—23时,睡太早和睡太晚都不利于身体健康。睡前不要在床上做与睡眠无关的事情,如玩手机、吃东西、看电视等。可以做一些平静放松的活动,比如腹式呼吸放松、想象放松、渐进式肌肉放松、冥想等。

如果真的想在夜间停止进食,最根本的办法还是调整自己的作息,把睡觉的时间前移。问题是现在很多人都睡得晚,不熬夜、按时吃三餐对于当代人来说还真不容易做到。

3、丰富业余生活,调节压力

如果你在学习、工作和生活中产生了焦虑、抑郁等不良情绪,可以试着正确认知压力,灵活调整自己的心态。培养个人爱好,多做喜欢的事,丰富业余生活,也会让人心情舒畅。

还可以多回忆过去有成就感的事情、开心的事情,多看开心的娱乐节目,忘掉现在的烦恼。

4、走到户外,多晒太阳,适度运动

晒太阳能促进血液循环,调节中枢神经,使人感到舒适。待在户外也能让人感到天地开阔,如释重负。广阔的大自然、美丽的风景都能让人不由自主地沉浸其中,感到身心舒畅。

运动时释放的多巴胺、内啡肽、肾上腺激素都有利于缓解压力、调节情绪,中等强度运动也有助眠的效果。可以和家人、朋友多做一些徒步、露营、骑行、划船或是玩飞盘、放风筝及各种球类运动,因为多人一起运动的话,还能与别人进行愉快的合作、交流和互动,进一步缓解心理压力。

来源:科普中国

夜间难以控制进食冲动? 你可能得了“夜食症”

还有一种在夜间难以控制的冲动进食,是一种进食障碍,叫作“夜间进食综合征”(NES,又称“夜食症”)。夜食症在美国一般人群中的发病率约为1.5%,在肥胖和糖尿病患者中发病率达50%。

得了“夜食症”的人在晚上具有旺盛的食欲,表现为早餐和午餐没有食欲,而在晚餐后到临睡前这段时间,或在半夜醒来后,兴起旺盛的食欲,并且不可抑制,不吃就睡不着。

夜食症的病因尚不清楚,但研究表明,它与遗传学、神经生物学和心理过程有关。而且在精神压力过大的时候,夜食症会加重,倾向于通过进食来帮助平静心情,缓解压力并改善睡眠。

夜食症患者常常伴随睡眠问题,身体的昼夜节律可能会被扰乱,这也会造成激素分泌的紊乱,进而引发一系列健康问题,如胃肠道功能紊乱、消化性溃疡等疾病。