

“睡前吃夜宵”和“饿肚子睡觉” 哪个危害更大？

每当夜晚来临，不少人经常会面临一个纠结的选择：睡前饿了，是来一份夜宵还是饿着肚子睡觉？

很多人为了减肥，甚至选择不吃晚饭，也有人选择“16+8”减肥法——只在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。

这些选择，哪个更健康？

“睡前吃夜宵”真的不好吗？

很多人认为睡前吃夜宵会长胖，事实上，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。

长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪堆积到肚子、屁股、大腿上。因此，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥时会一下子吃得比较少，到了晚上难免会觉得饿。这时，适当吃一点东西，再慢慢减少食量也未尝不可。相反，如果本身就吃得很饱，能量摄入很高，就算不吃夜宵，同样会长胖。再吃夜宵，只会更胖。

当然，吃夜宵也不能毫无顾忌，因为它会增加我们的肠胃负担，引发大脑活跃导致失眠等。太晚吃夜宵还可能会导致其他疾病的发生，例如不吃晚饭对特殊疾患的影响更大，比如消化道有溃疡的患者，可能会导致溃疡加重；而一些需要三班倒、值夜班的人群，夜里不吃东西也无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说，只有两种人可以不吃晚餐，“饿肚子睡觉”：晚餐前吃很多的人，如果午饭吃了太多，或者下午吃了太多零食加餐，晚上又没有运动消耗，晚餐可以考虑不吃；想控制体重的人，体重较高甚至达到“肥胖”线（BMI > 28）的人群，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃晚餐。

“16+8减肥法”是否健康？

“16+8”减肥法是一种断食减肥法，与“轻断食”“5:2间歇性禁食”大同小异。如果严格坚持断食，减少了能量摄入，是能看到减肥效果的。但断食并不是值得推荐的方式，目前也没有权威的健康机构向人们推荐断食减肥。

长期断食减肥，容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感，导致精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑、白天犯困晚上失眠等问题，也很容易反弹。

如果平日大鱼大肉不善节制、身体肥胖、腰围太大、患有高血脂或脂肪肝的人群，可适当采用断食减肥的方法；平日吃得不多、肉蛋奶不足、怕凉怕冷、消化不良、营养不良的人群，万万不可断食减肥。

长期而言，减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡，并维持身体的活力。

如何健康吃夜宵？

从健康角度，我们要尽量做到规律地安排好一日三餐，不要不吃晚餐“饿肚子睡觉”，但也不能过量吃夜宵。

如果想要吃夜宵，建议尽量做到：

临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响睡眠，导致第二天精神差。建议在睡前1至2小时吃完夜宵。

尽量选择清淡、健康的食物。方便面、烧烤、炸鸡等都是高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合作为夜宵。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。

据央视新闻

油炸食品吃太多 易长痘、加重过敏症状 过年这样吃 更健康



春节期间，许多家庭都准备了许多美食，特别是一些传统的油炸食品。但是近些年少油少盐的生活方式逐渐深入人心，那么这些油炸食品到底能不能吃？应该怎么吃？

油炸食品吃太多有什么危害？可导致肥胖、高血脂、高血糖、高血压、皮肤长痘、加重过敏症状等。

油炸食物怎么吃，才能更美味又健康？要注意选对油，学会油炸的技巧，并掌握一些食用方法。

哪些食用油更适合高温油炸？高温油炸建议选择一级油。一级油精炼程度较高，烟点较高，在高温烹饪时不易产生有害物质。

烟点是指油加热后开始冒烟时的温度，烟点越低的油越不耐热，越不适合高温烹饪。二级和三级油保留了更多的营养物质，更适合低温烹饪，不适合高温油炸。

掌握这些烹饪技巧，油炸食物好吃不易胖：

擦干表面水分后再炸。食物表面如果有较多的水分，放到油锅里之后，会导致热油飞溅。

复炸。第一次烹炸时，用相对不太高的油温炸熟。第二次升高油温，快速烹炸，可排出多余的油脂。要注意油温不宜过高，时间不能太长。

先煮熟或蒸熟后再油炸。煮熟的食物内部空隙已被水分填充，油不容易进入内部。

这些小技巧用起来：

适量用油，普通健康成年人每天的烹调油摄入量建议不超过25克至30克。

油炸时，巧用姜黄，降低油脂的吸收。姜黄中含有的姜黄素，具有抗炎、抗氧化、调节血脂等作用。

健康用油要注意，炒菜时不要等到油冒烟再放菜，此时的油温过高，可能产生多种有害物质。

一般来说，未开封的油保质期在18个月左右。已经开封的油，最好在3个月内吃完，超过3个月不建议食用。

据央视财经

只是洗个牙，为啥还要做检查和化验？

口腔医生的解释来了



“我只是来洗个牙，为什么还需要做检查和化验？”近日，大伙都挺忙，有的忙着购置新衣，有的忙着做美甲、弄个时尚的发型，来洗牙的人也比平时多。这段日子，杭州市西湖区文新街道社区卫生服务中心口腔门诊就接诊了不少有类似诉求的居民，他们在洗牙前，难免都会有这样一个疑问。

很多人认为洗牙只是个简单的清理工作，并不理解在做之前为啥还要做那么多检查。

“其实，洗牙前的检查和化验环节对确保口腔健康、预防潜在风险至关重要。”文新街道社区卫生服务中心口腔医师何迪文解释，若检查发现患者有较为严重的牙龈出血、牙周袋深、早期龋齿或牙髓感染等症状，医生通常会建议先进行相关治疗，而不是立刻进行洗牙，以免在洗牙过程中加重病情。

此外，对老年人、孕妇或有慢性病史的患者来说，这项检查则更为重要，因为洗牙过程中可能会引发

微口腔出血，那些凝血功能较差的人就会有一定风险。不仅如此，洗牙前的检查还能有效降低交叉感染的风险。

当然，洗牙可不仅仅是去除牙齿上的污渍那么简单，它的好处远不止于此。

“不仅能有效预防牙周病，减少牙龈出血和肿胀，还能去除口腔中的细菌和食物残渣，改善口气。”何迪文说，也能去除牙齿上的色素沉积，拥有一口健康洁白的牙齿，能让你更加自信。

虽说洗牙的好处很多，但在进行洗牙时，也一定要擦亮双眼，选择正规、专业的口腔医疗机构。从次数上来说，不宜过于频繁，建议每半年到一年进行一次，以免对牙齿和牙龈造成损伤。把牙齿洗干净后，不能粗心大意，日常口腔护理如刷牙、使用牙线和漱口水等同样不可忽视，这样才能更好地维持洗牙后的效果。

据潮新闻