

浅谈夜间合理饮食的重要性

李珊 林忠* (通讯作者)

(广西壮族自治区生殖医院 广西南宁 530022)

【摘要】随着现代生活节奏的加快,社会的需求,工作性质决定,很多职业需要上夜班,比如:环卫工人、公安保安人员、解放军警卫战士、医院的值班医生护士、市政路灯维修人员、货运卡车司机、电业局电网操作员、娱乐场所夜场人员、外卖小哥等等。夜班指的是晚上工作的人,也可以叫夜班族。有的机构或企业,一天分成两个班次,白天的叫白班,晚上叫晚班或夜班。也有8小时一个班次,一天分为三班次的,分别称为早班、中班和晚班(夜班)。很多人因为工作不得不熬夜上班,还有人赶时髦,天天熬夜刷视频、泡吧,成了昼伏夜出的“派对动物”。夜班人群、熬夜人群夜间饮食的选择影响着他们的身体健康。

【关键词】熬夜;熬夜危害;夜间饮食选择;营养素

On the importance of reasonable diet at night

Li Shan Lin Zhong* (corresponding author)

(Reproductive Hospital of Guangxi Zhuang Autonomous Region, Nanning, Guangxi 530022)

[Abstract] with the acceleration of the pace of modern life, the needs of the society, the nature of work, many professional need to the night shift, such as: sanitation workers, public security guards, the people's liberation army guard soldiers, hospital doctors and nurses, municipal street lamp maintenance personnel, freight truck drivers, power grid operators, entertainment night personnel, take-away little elder brother, and so on. Night shift refers to the people who work at night, and it can also be called the night shift clan. Some institutions or enterprises, a day is divided into two shifts, the day called day shift, night called night shift or night shift. There are also 8 hours a shift, a day is divided into three shifts, respectively, called the morning shift, the middle shift and the late shift (night shift). Many people have to stay up late to work because of work, and some people follow the fashion, stay up late every day to watch videos, bubble bars, become the "party animals". The choice of night shift and stay up late at night affects their health.

[Key words] stay up late; stay up late harm; night diet choice; nutrients

人从出生到死亡,昼夜节律现象贯穿始终,它是一切生物生理和行为过程的基本特征。已经证明人体有多种生理功能显示昼夜节律现象,如呼吸、血压、心率、体温、内分泌等功能^[1]。在现代社会生活中,不合理的生活方式和工学需求使内生昼夜节律受损,如上夜班、跨时区旅行、长时间屏幕暴露、夜间光污染、睡眠减少、饮食习惯不良等引起生物节律紊乱。2022 中国作息报告调查显示,一周 7 天中,公众平均每周 11 点以后睡觉占 3.6 天^[2]。然而,人类不是夜行动物,熬夜是违反生物规律的做法。现代医学普遍建议在晚上 11 点之前入睡,从中医的角度讲,夜间的睡眠能让五脏进行修复,只有在午夜里时(晚上 11 点 1 点之间)之前入睡,才能保证肝血得到充养^[3]。《灵枢·口问》所云:"阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽而阳气盛,则寤矣。"即古人所说的"日出而作,日落而息"。这是人体生物钟自然调整的结果。因而,昼夜节律紊乱对人体正常的生理功能和日常的代谢都会产生不良影响。长期熬夜对个人的健康是一种慢性损害,尤其对于作息不规律者^[4]。美国《国家科学院院刊》刊登的一项新研究发现,上夜班的人更容易发胖,原因是人体在夜间消耗的热量比白天更少^[5]。心血管疾病是一类涉及心脏或血管的疾病,每年因心血管疾病死亡的人数约占全球所有死亡人数的 1/3。不健康饮食、缺乏身体活动、吸烟和

过量饮酒等都是心血管疾病的危险因素。随着夜班轮班工人的数量不断增加,由此导致的心血管疾病患病人数不断增加,夜班轮班作业也逐渐成为心血管疾病的危险因素之一^[6]。

夜班人群、熬夜人群队伍庞大,不可控的作息规律已严重影响着他们的身体健康。有研究表明通过科学的饮食干预帮助一线轮班医护预防、减轻或消除因频繁夜班带来的机体损害,常轮夜班引起的躯体不适症状分别给予了个体化的饮食调养后,体检指标明显改善^[7]。通过供给特定营养素,能人为干预、消除夜班护士困倦疲劳状态,降低护理事故发生率,提高护理质量^[8]。夜班人群应根据夜间的工作特点在饮食上自我调摄,以达到增进健康、维护体力的目的。夜班工作,人体内对某些维生素有特殊的要求,如维生素 A 缺乏,影响视力,易产生眼疲劳;维生素 B 缺乏,易疲劳,精力不集中,皮肤、粘膜容易出现溃疡;维生素 C 缺乏易导致免疫力低下^[9]。中国中医科学院教授杨力介绍说,人体在夜晚调节功能较差。如果 11 点以后才睡,一定要吃点热乎乎的东西。因为热的食物不但能在寒冷的天气里及时补充热量,还能及时补充五脏消耗的能量。生冷的食物吃了不但难以消化,还会给肠胃增加过重的负担,使得大脑缺氧,从而产生困意^[10]。美国《糖尿病》杂志刊登一项新研究发现,夜班族(尤其是经常上大夜班者)晚餐最好不要大量进食富含铁的

食物, 否则更容易干扰肝脏生物钟昼夜节律, 增加 2 型糖尿病、肥胖症和中风等多种疾病风险。研究中, 美国犹他大学的朱迪思·斯姆考克斯博士及其同事发现, 晚上吃太多牛肉等富含铁的食物会干扰肝脏生物钟^[11]。

不合理的饮食会影响我们自身内分泌系统正常的功能。熬夜人群维生素 A, B 群, C, E 的需求量会有所增加。若有不足, 会影响新陈代谢, 疲劳的感觉会增加, 影响健康。可多食用内含丰富的氨基酸及对人体有益的钙、硒、锌、镁等元素的食物或适当服用一些含上述营养素的保健品,

来增强免疫力。需要熬夜的夜晚, 晚餐时就应多吃谷薯类、畜、禽、鱼、蛋、奶类、蔬菜、水果等富含维生素 B 群的食物。如果要吃宵夜, 可以选择加了酵母的牛奶、优酪乳、全麦面包等富含维生素 B 的食物。为了因应肾上腺素等激素的增量分泌, 也应注意维生素 c 的充分给予。必要时, 可以摄取营养补充剂。避免食用高糖、高脂肪、高铁食物, 咖啡、提神口服液、冷饮尽量不喝。忌食辛辣食物和酒精类饮料。^[12]

各营养素主要功能:

营养素	生理功能
蛋白质	构成和修复组织、调解生理功能、供给能量。
脂类	供给能量、构成身体成分、提供必需脂肪酸。
碳水化合物	供给和储存能量、构成组织及重要生命物质、节约蛋白质作用、抗生酮作用、解毒作用、增强肠道功能。
维生素	维生素 A: 维持正常的视觉功能, 防治夜盲症, 维持上皮组织的正常形式, 并维持其结构完整性, 促进骨骼、牙齿和机体生长发育和细胞的增殖, 抗肿瘤, 维持正常免疫功能。
	维生素 C: 促进生物氧化还原过程, 维持细胞膜完整性, 促进铁吸收, 抗坏血病作用, 防治癌症, 抗感染和防病作用。
	1. 维生素 B1: 构成辅酶, 参与代谢, 促进肠蠕动。2. 维生素 B2: 参与体内氧化还原反应与能量生成, 对眼的感光过程、晶状体的角膜呼吸过程有重大作用, 在防治缺铁性贫血方面有重要作用。3. 维生素 PP (烟酸): 主要依赖于其分子结构中的烟酸, 烟酸可维护皮肤、消化系统及神经系统的正常功能, 可降低血胆固醇。4. 叶酸: 对于细胞分裂和组织具有重要作用。5. 维生素 B12: 可提高叶酸利用率, 增加核酸和蛋白质合成, 以利红细胞的发育和成熟。
	维生素 E: 预防衰老, 维护骨骼、心肌、平滑肌、心血管系统的正常功能, 抗癌作用。
矿物质	1. 钙: 构成骨骼和牙齿, 维持精神、肌肉活动的兴奋。2. 铁: 参与体内二氧化碳的转运、交换和组织呼吸过程, 抗体的产生、脂类从血液转运以及药物在肝脏的解毒作用。3. 锌: 促进生长发育和组织再生, 参与免疫功能, 促进食欲。4. 硒: 解毒作用, 保护心血管、维护心肌的功能, 维持正常免疫功能, 促进生长和繁殖, 抗肿瘤作用。5. 镁: 维护骨骼生长和神经肌肉兴奋, 维护肠道和激素的功能。
注: 表格内容来源于营养师速查手册 (第二版)	

不同种类食物中富含的营养素:

营养素	谷薯类	蔬菜、水果	畜、禽、鱼、蛋、奶类	大豆、坚果	油脂类
蛋白质			√	√	
脂肪			√	√	√
碳水化合物	√				
维生素 A		√	√		
维生素 C		√			
维生素 E				√	√
维生素 B1、B2	√		√		
烟酸	√				
叶酸	√	√			
维生素 B12			√		
钙		√	√	√	
铁、锌	√		√	√	
硒			√		
镁	√	√		√	

注: 表格内容来源于中国居民膳食指南 (2022)

合理膳食是免疫系统强大的根本,生存至关重要。拥有良好的免疫系统。大量研究表明,免疫系统需要外来的喂养和供给,所有细胞达到最佳功能都需要充足和合理的营养,包括免疫系统中的细胞。免疫力保持活力、维持战斗能

力依赖于充足的能量和精致设计的均衡营养[13]。随着现代生活节奏的加快,社会的需求,夜班人群、熬夜人群队伍不断庞大,夜间饮食合理的选择有助于维护他们的身体健康,至关重要。

参考文献:

- [1]王庭槐.生理学[M].第3版.北京:人民卫生出版社,2021:515
 - [2]中国睡眠大会.2022中国作息报告[R].2022:24.
 - [3]中国睡眠大会.2022中国作息报告[R].2022:20.
 - [4]文茵.熬夜的危害你知多少[J].养生月刊,2018,(第6期).
 - [5]上夜班更容易发胖[J].中华中医药学刊,2018,(第10期).
 - [6]中文核心期刊(2020);CSCD中国科学引文库(2023-2024);统计源期刊(2023).
 - [7]付玉珍.轮夜班医护人员的饮食干预[J].中国保健营养,2020,(第2期).
 - [8]魏明霞,王雪飞,邓一幅.供给特定营养素提高夜班护士工作质量的研究[J].中国实用护理杂志,2008,(第20期).
 - [9]周佳,刘雪琴.夜班护理人员饮食的自我调摄[J].中华护理杂志,1998,(第7期)
 - [10]熬夜时吃点热的[J].美食,2011,(第1期).
 - [11]夜班族应避开富铁食物[J].中华中医药学刊,2017,(第12期).
 - [12]张世亮.熬夜的危害及中医药膳调理[J].中华中医药学会血栓病分会第七次学术研讨会暨河北省中医药学会健康营养药膳专业委员会学术会议.2013
 - [13]中国营养学会.中国居民膳食指南[M].北京:人民卫生出版社,2022:10-11
- 基金项目:广西重点研发计划项目(桂科AB22035080);广西科技基地和人才专项(桂科AC22080002)

上接第52页

口腔疾病会导致患者出现牙龈出血以及其他常见的问题,严重影响到患者口腔的健康性,口腔修复则是治疗疾病引发问题的手段。二氧化锆修复体是口腔修复中可用的修复体,除此之外还可以选择合金修复体。但是在两种修复体的比较中,发现二氧化锆修复体更易提高治疗效果,解决出血以及牙龈异常问题,有助于患者口腔健康状态的恢复。修复体提供给患者,目的在于促进患者口腔功能的恢复,其在口腔治疗中一直是关键的存在,也是多数患者较为关心的内容。二氧化锆修复体采用新型材料,其在拥有较大强度的基础上,为患者长时间使用修复体奠定良好的基础。从本次研究中两组口腔咀嚼功能的对比结果中,也成功印证了该结论。二氧化锆修复体确实对患者口腔功能恢复有益,增强患

者口腔的咀嚼能力。牙齿是人们日常用餐用到的部位,咀嚼功能更是影响到个体日常的生活。当口腔修复结束后,如果在较长一段时间,修复体均因材料性能的原因,不能支持患者进行正常的咀嚼,将会导致患者的生活质量变差。在二氧化锆修复体使用中的表现,不难发现其与口腔组织具有更好的适配性。材料抗折能力十分强悍,与以往出现的修复体相比,仍具有十分显著的性能表现,所以需要加强对其的使用,对患者生活质量提升有益。

综上所述,二氧化锆修复体作为口腔修复中的一种方法,其具有较好的应用效果,可以显著降低出血指数、牙龈指数,更有助于患者咀嚼能力的增强,患者生活质量也因此有极为明显的提升。因此,在口腔修复中二氧化锆修复体是一种推荐的治疗技术,有必要在临床中大范围的推广。

参考文献:

- [1]毛丽娟.二氧化锆修复体进行口腔修复的效果及对患者咀嚼能力的影响分析[J].医药前沿,2024,14(4):57-59.
- [2]方银.二氧化锆修复体在口腔修复中的应用效果[J].医学美学美容,2024,33(1):125-128.
- [3]何雨杭.二氧化锆修复体和金属修复体在口腔修复中的作用分析[J].全科口腔医学电子杂志,2023,10(16):19-22.
- [4]王军飒.口腔修复应用二氧化锆修复体的临床效果分析[J].实用中西医结合临床,2023,23(6):85-88.
- [5]施鹏静.二氧化锆全瓷修复体在口腔修复中的临床疗效[J].2023(10):118-120.
- [6]伊丽华.浅析口腔修复中应用二氧化锆修复体的咀嚼能力的影响及其应用效果观察[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2022(7):3.