



“睡前吃夜宵”与“饿肚子睡觉”哪个危害大？

健康吃夜宵应该这样做！

加班加点工作、沉浸式玩手机看视频，对于很多人而言，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。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过：“要不要整点夜宵？”除了“吃夜宵”，关于晚饭，还有另一个问题：很多人，为了能迅速变瘦，会选择不吃晚饭。最近还有一种号称“能月瘦10斤”的“16+8减肥法”非常流行，选择这种减肥法的人一般会在上午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？如何健康吃夜宵？一起来看本期健康问诊带来的专家指导。

蔡富根/整理



“睡前吃夜宵”真的不好吗？

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，多余的那部分热量变成脂肪“贴”到了肚子、屁股、大腿上。所以，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖了。

如果你临睡前已经饿了小半天，饥肠辘辘，脑子都不转了，明显能量缺乏，吃点夜宵岂不美哉？现在很多白领和学生，晚上要加班动脑，睡得比较晚，到了10点以后就饥肠辘辘，不吃点能行吗？

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少，难免到了晚

上就会觉得很饿，其实适当吃一点，慢慢减少食量，也未尝不可。相反，如果你本身就吃得很饱，能量摄入很高了，就算你不吃夜宵，同样也会长胖，这时再吃夜宵，只会更胖。

当然，我们也不能毫无顾忌地吃夜宵。因为晚上，尤其是太晚吃夜宵还可能导致一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的，叫“夜餐综合征”。

“夜餐综合征”患者早上没胃口、不想吃东西，一到晚上就食欲旺盛，晚饭后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率也高。

“饿肚子睡觉”会更健康吗？

实际上，如果不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。

毕竟人体每天需要的能量、营养都是差不多的，不吃某一顿饭，其他时候也不多吃，肯定就不够。

如果不吃晚饭，其他生活习惯照常不变，长此下去还会出现营养不良问题，比如可能出现精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些可都是营养不良的表现。

对于一些特殊疾患，不吃晚饭对他们的影响就更大。比如消化道有溃疡的病人，可能会导致溃疡加重；一些特殊时段工作的人群（比如需要三班倒、值夜班），夜里不吃东

西就无法获得持续工作的能量来源。

一般来说，只有两种人可以“饿肚子睡觉”：

1.晚餐前吃很多的人

如果你午饭跟朋友聚餐吃了很多大鱼大肉，或者吃自助为了回本吃得比平时多很多，又或者下午没事吃了很多点心、水果、薯片、饼干等零食加餐，晚上又不运动，就宅家里刷刷准备睡觉，那今天这顿晚餐就可以先不考虑了。

2.体重较高需要控制的人

如果你体重较高，甚至都达到“肥胖”线了（BMI>28），需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期、偶尔不吃一两顿晚餐。

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、脂肪肝等，可以适当采用断食方法。如果平日就吃得不多、肉蛋奶摄入不足、怕凉怕冷、消化不良、营养不良，那就万万不能断食减肥了。

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。

“16+8减肥法”是否健康？

其实这也是一种断食减肥法，跟“轻断食”“5:2间歇性禁食”大同小异。如果严格坚持断食，是能看到减肥效果的，因为减少了能量摄入，限制了饮食。

不过，断食并不是值得推荐的减肥方式。目前也没有权威的健康机构向人们推荐断食减肥。

如果长期断食减肥，很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学

如何健康吃夜宵？

从健康角度来讲，我们还是应该尽量规律地安排每日三餐，不要不吃晚餐，但也不能过量吃夜宵。

如果想要吃夜宵，建议尽量做到：

1.临睡前1~2小时吃完夜宵

临睡前不宜吃大量的食物，否则很容易影响睡眠，睡不好会导致第二天精神不佳。建议在睡前1~2小时吃完夜宵。比如说，计划11点多睡觉，则在9点半之前吃完。

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、花椒之类令人兴奋的刺激性调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

烹饪方式要采取易消化吸收的水煮、焖、蒸等，不要选择油煎、油炸和腌制的高盐食物。

吃宵夜应避免的几种食物

一份合理的宵夜，应该要满足这4大标准：低脂低能量且营养价值高，易消化，有一定的饱腹感，食用后不会影响入睡。另外，尽量避开这几种食物：

1.加工肉制品。世界卫生组织早在2015年就将加工肉制品列为1类致癌物，意思就是：有充足的证据显示加工肉制品对人有致癌风险。并且，这类食物的含盐量和热量都不低，作为夜宵食用也不利于控制体重。香肠、火腿、熏肉、腊肠等都属于加工肉制品，因此尽量别作为夜宵来吃，平时最好也要减少食用频次。

2.油炸食品。比如炸串、汉堡、烧烤等，这些高脂食物易导致胃酸反流，并延缓胃排空的时间，影响第二天的食欲。

3.蛋糕、甜点、奶茶。这类食物不仅热量高，而且普遍含有反式脂肪酸，经常摄入反式脂肪酸会增加患心脏病、中风、肥胖、心血管疾病的发病风险。

4.碳酸饮料。可损伤贲门，易增加反酸概率，对胃很不“友好”。

吃夜宵可选这5类食物

- ①低GI水果：比如苹果、梨、桃子、李子、樱桃、车厘子、葡萄、柚子、橘子。
- ②可生食的蔬菜：黄瓜、圣女果、生菜、甜椒。
- ③奶及奶制品：牛奶、无糖酸奶、低盐奶酪。
- ④坚果（选一种即可）：腰果（7~8个）、巴旦木（7~8个）、核桃（1个纸皮核桃）、瓜子（带壳1小把）。
- ⑤燕麦片：选择配料表中只有燕麦的，并且营养成分表中膳食纤维和蛋白质相对较高的。