

近日,网传欧美人午餐时会避开中餐或者其他亚洲食物。原因是他们认为,中餐里的碳水化合物较高,每次吃完后容易犯困,影响下午的工作。这是真的吗?犯困的锅真的要中餐来背?

中餐 vs 西餐 谁更容易“饭困”



打破砂锅

本报记者 唐婷

春困秋乏夏打盹,对于爱犯困的人来说,犯困的理由不一而足。可别小瞧犯困这件小事,据统计,由于司机犯困每年引起超过10万起交通事故,直接导致7.1万人重大伤亡,犯困4秒就足以在高速路上致命。

网传中餐碳水化合物较多易使人犯困

某网站上“为什么欧美人不午睡下午还能满血状态工作”的问题引来了众多网友围观。其中,获得最多赞同的是网友蔡明航给出的答案。他认为这和饮食结构密切相关。

蔡明航在美国生活了10多年。在他的印象中,白人同事午餐时会避开中餐或者其他亚洲食物。原因在于,他们认为,每次吃完中餐后容易犯困,影响下午的工作。

吃中餐和犯困有什么关联?蔡明航分析认为,西式午餐里碳水化合物的比例偏低。相比之下,中餐里的碳水化合物如米饭、白面含量较高。德国科学家研究发现,饮食结构中若碳水化合物含量较高且升糖指数较高,就会迅速升高血糖从而导致胰岛素分泌。胰岛素让一种特别的氨基酸——色氨酸

最近,一则如何避免午后犯困的话题在网上引起了不小的热度。五花八门的回答里,有的以自身经历为例,有的则引科学研究为据,甚至有网友把犯困的矛头指向了中餐。

中餐真的是导致饭后发困的“元凶”吗?“饭困”的原因有哪些?怎么吃才能抵御“饭困”?科技日报记者就此采访了多位营养学专家。

进入大脑,而色氨酸在大脑中会转变成血清素导致人们犯困。

对蔡明航的观点,美国普渡大学食品工程博士、科普作家云无心表示,虽然胰岛素的这个作用机理是成立的,但它对于餐后犯困有多大贡献则是另一回事,没有数据没法评价。

中国营养学会理事、中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红则认为,饭后易困和餐后血糖、血脂升高有密切关系,她没做过相关的细节机理研究,不确认哪个比较重要。血糖升高带来胰岛素分泌旺盛是其中因素之一,但可能还不仅仅如此。比如,也有观点认为是血液粘度上升,血液循环变慢,大脑供氧减少;或者是消化器官血流旺盛,大脑血流量相对减少等等导致人犯困。

无论中餐西餐吃得太饱都会困

把餐后犯困的锅让中餐背,云无心表示不赞同。他指出,一般美国人的工作午餐也有大量面包、意大利面、薯条等,并不完全是牛排、沙拉。在法国诺曼底地区经营一家中餐馆的孙娟也表达了和云无心相近的观点。“西餐中的碳水化合物也超多,像烤土豆、面包,最恐怖的是薯条,油脂含量那么高。”

“有种机理分析认为,进餐时大脑分泌的饱足信号分子胆囊收缩素(CCK),会同时激活大脑负责睡眠的区域。根据这种理论,那么只要

吃得多,都会犯困,这倒是比较符合实际情况。”云无心说。

在解释饱食后容易犯困的现象时,北京友谊医院营养科营养师顾中一也认为胆囊收缩素“功不可没”。他指出,有研究发现,餐后2小时内体内的胆囊收缩素水平有明显升高,而胆囊收缩素水平的高低与睡意成正比。特别是在摄入富含脂肪的食物之后,胆囊收缩素的水平会更高,所以如果午餐过于油腻的话,饭后人就就容易困倦。

“中年”之后是什么

心理话

蒋颖

2017年才过两个月,一个必定入选“年度热门”的梗就出现了——“1988年的中年女子”。人们(尤其女性)对政治的热情,远远敌不过对“中年”二字的敏感,而这敏感中,又包含着颇为复杂的情绪:惊讶、否认、焦虑、沮丧,甚至恐惧。虽然这些情绪可以被表面的搞笑所遮掩,但它们才是引起热烈传播的真正原因。“中年”真的这么可怕吗?不。从心理学角度来说,引起焦虑或恐惧的往往并非事物本身,而是其背后的“不确定因素”。那么,隐藏在“中年”背后的到底是什么?

被强行缩短的价值周期

“1988年梗”可能是个无心之误,却十分巧妙地揭示了社会对个体价值周期的态度。所谓价值周期,是指个体价值从产生开始到被消耗的过程。而个体价值是复杂的,既包含作为其劳动力直接创造的价值,也包含其精神成果、情感联结以及自由意志下的各种发展所得。理论上,价值周期和生命周期是同步的。2002年,联合国世界卫生组织重新划分了人的年龄阶段:44岁以下为青年,45—59岁为中年,60—74岁为年轻的老年,75—89岁为老年,90

岁以上为长寿。这个划分标准将人类成年后的生命周期设定向后推迟了10年,旨在提升人们的心理感受和抗衰老意志。西方社会已经普遍将Life begins at forty(人生从40岁开始)的励志格言修改为Life begins at sixty(人生从60开始)。然而,我们所处的社会却走在相反的方向,对个体价值周期的判定,不是延长的,而是缩短的。

价值周期的缩短,源于价值要求的狭隘——赚钱、生育,这是当前社会的主流要求,而这要求也影响着大众价值观的构建,不会赚钱的“失败者”和没有适时婚育的“剩女”都被认为是可耻的。在精英阶层缺失的社会结构下,大部分人不到45岁,就要无奈面对新生廉价劳动力的残酷竞争,女性更要承担生育机能衰退(以及体现出这一点的外在衰老)的风险,35岁已是默认的“死线”——这才是社会意识中的“中年”,紧随其后的就是价值退化。

“中年”之后仍是丰盛自我

在社会要求所形成的压力环境下,我们是否还有不被胁迫、保持平和心境的可能?有,我们可以,并且应该尝试以下3点:

切实可行的保障计划。“中年”危机中,最令人忧虑的确实是经济机会的丧失。日本早稻田大学心理研究小组进行的“职业与心理健康相关度”的调查显示,从事“越老越值钱”的工

告别“饭困”上班族应少食多动

有研究表明,有些人睡得多还精神好或许与基因有关。据顾中一介绍,DEC2蛋白上的一个氨基酸替换突变会导致携带这类突变基因的人呈现可以少量睡眠的状态。然而,对于这种天生自带光环的“基因突变者”,其他人大概也只有羡慕的份儿了。那么,我们这些普通上班族应该怎样科学地吃午餐,才能美食与清醒兼得,精力充沛地投入下午的工作呢?

在食物的选择上,顾中一给出了较为具体的建议。他认为,可适当减少淀粉类主食摄入,混合粗粮、薯类、豆类、蔬菜一起吃,不吃甜食。如果有条件,可以少食多餐,例如像幼儿园的“三餐两点制”,在两餐之间加健康的食物,像酸奶、水果、坚果等,以减少正餐的摄入量,既有利于食欲控制,又有利于防止困倦。“下丘脑会分泌一类叫食欲素的物质,其含量也与睡意成正比。食欲素水平高时人会相对清醒且活跃,反之则感到困倦。当餐后人体血糖浓度升高时,会抑制食欲素的分泌,但是蛋白质分解的氨基酸却能刺激食欲素的分泌,所以摄入富含蛋白质的食物有利于餐后保持清醒。”

上班族饮食大解析

上班族三餐的时间安排怎样最合理?三餐的具体时间应根据工作起居而定,两餐的时间间隔在4—6小时为宜。最好能做到三餐时间固定,如果来不及吃某一餐,建议大家在办公室或包里准备一些食物,比如大枣、巴旦木、牛奶、酸奶等营养价值比较高的零食,但饼干、蛋糕等高热量低营养的甜食则不适合。没时间吃饭,千万不要一直饿着,否则不但伤胃,消化道分泌消化液的能力也会发生紊乱。

很多人下班后喜欢三三两两约着去吃夜宵。夜宵吃些什么,什么时间吃比较合适?一顿好夜宵应该符合以下几个要求。首先,要低脂肪,少能量,营养价值高一些;其次,要容易消化,不给胃肠增加负担,不影响睡后的睡眠;第

三,要有足够的饱腹感;第四,不要引起兴奋,最好有利于入睡。符合这些要求的夜宵有热牛奶、热汤面(添加鸡蛋、少量肉末和蔬菜等)、粥类(最好不是纯白米粥,而是加入燕麦、莲子、百合等食材的粥)。建议在睡前1—2小时吃夜宵。

周围很多女性白领为了减肥,晚餐禁食或用水果代替,这种方法真的可行吗?晚餐不吃可以起到减肥作用,但是这样也有很大的副作用。因为大部分上班族都是早餐吃得很少,中午吃得很差,就靠晚餐这一顿把营养补回来,但如果把晚餐舍弃了,等于一天要损失40%—50%的营养供应,这样就会引起身体代谢紊乱,体能下降,容易出现多种营养素供应不足的情况。



助于我们平和地对年龄变化,用自己的节奏迎接生命周期的更替。

与环境中的恶意坦然相处。社会要求与压力的形成,并非仅仅与历史文化有关,社会资源分配者才是其背后真正的推手。包括“1988年梗”的传播在内,我们时常能感受到来自隐秘之处的恶意,而我们要做的,是与之坦然相处,不必过于热衷谈论那些“梗”,可以花更多时间去尝试那些与年龄(实质是年龄的刻板印象)相反的事。Instagram上的红人Baddie Winkle为我们提供了很好的例子,她今年88岁,凭借惊人的时尚感和勇气,代言潮牌并拥有280多万粉丝,不但自得其乐,也带动了更多人去寻找生活中的新色彩。对这样的人而言,“中年”又算什么呢?即使做不到像她那样,至少,我们可以允许自己不仅仅作为一个子宫、一张脸、一份低薪求职,而是作为一个更有用有趣的人存在,那样,即使“中年”之后,我们也会庆幸自己来到了现在的年龄,以及和它匹配的生活中。

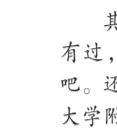
不被“功能自我”吞没的完整自我。除了进行切实可行的保障计划外,你还必须意识到,你作为一个生命个体来到这个世界,并不仅仅是为了发挥某一方面的功能,比如赚钱和生育。因此,某部分功能的衰退,并不代表整体价值的衰减。在生理衰老的同时,致力提升自己的智慧与趣味,尝试发展更成熟的情感关系,认同自己所拥有的独一无二的记忆与体验的价值,都有

(作者系国家二级心理咨询师)

包包·包打听



小迷糊



包包

蹲久了站起来头晕是贫血吗?

包包不知道你有没有过这样的经历,反正我有过蹲时间太长,猛地站起来时感觉头晕甚至眼前一黑的情况。社会上流传的说法认为这样是贫血造成的,到底我是不是贫血呢?

其实我也有过这样的情况,相信很多人都有过,难道我们都是贫血?我觉得不太可能吧。还是让我们来听听专业人士——首都医科大学附属北京世纪坛医院血液内科吴学宾教授怎么说吧。



吴学宾

这种症状并不是贫血的表现,它在医学上叫做直立性低血压,或者称为体位性低血压。主要是由于人长时间蹲着或坐着的时候,腰和腿都是弯曲的,血液不能上下流通。当人突然站起来时,下肢血管受压的情况一下得到解除,全身血液迅速流向腰部、腿部,这样一来就造成上半身,特别是头部的缺血,致使大脑暂时性缺血不足。由于头脑和眼睛对氧气和养料的要求特别严格,来不得半点松懈,即使短暂的供血不足,也会使它们的工作发生故障,因此,就会有眼前发黑、天旋地转的感觉。

遇到这种情况,不必过分惊慌,因为当头部供血不足,心脏就会马上加紧工作,又把血液输送上去,用不了多久,人体就恢复正常了。但是如果晕得很厉害,最好迅速再蹲下,停顿数秒再渐渐站起来情况就会好很多。

这种现象不是每个人都会发生的,血液循环调节机能好的人,发生这种现象比较少。而体质衰弱的人则容易发生这种情况。如果不存在器质性病变的话,一般情况下的脑部供血不足,都可以通过加强营养、规律作息、适量运动等方法来进行调理和加以改善。如果经常出现蹲起头晕的现象,调理后仍不能得到有效的改善,建议去医院进行检查,以便对症下药。

最后提醒大家,无论是久坐还是久蹲,都不要猛得站起来,动作应当缓慢些。

本期包包:本报记者 李颖

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包邮”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

不用再跑邮局 3月起城市邮政包裹全投递入户

从今年3月1日起,修订后的《邮政普遍服务》标准将正式实施,原标准将同时废止。

根据新标准,邮政普遍包裹的寄递速度全面加快。省际级以上城市间、省际其他地区之间的信件送达时间由原来的9天和15天缩短到7天和8天,分别比原标准提高了22.2%和46.7%;包裹和印刷品的送达时间则由原来的15天和20天缩短到8天和9天,比原标准分别提高了46.7%和55.5%。针对同城和省内邮件包裹占比越来越大、用户用邮需求不断上升的趋势,新标准增加了同城和省内邮件时限标准,弥补了该项空白。

今后,中国邮政沿用多年的普通包裹自取模式将退出,由原来普通包裹只投递包裹领取通知单、用户自行到邮局领取的方式,改为按址投递包裹实物,其中,城市地区所有包裹按址投递,农村地区5公斤以下包裹全部按址投递到户或投递到村邮站,5公斤以上的包裹可投递领取通知单。

新《邮政普遍服务》标准不仅提高了对邮件寄递速度的要求,还增加了邮政营业场所的服务功能设置要求。新标准规定,每个县级以上行政区内应至少有一个开办国际及港澳台邮件业务的邮政营业场所,每个乡、镇应至少有一个提供包裹领取服务的邮政营业场所,并应公示每周的营业日、每天的营业时间、邮件时限、用户对服务质量的申诉渠道及联系方式等。

根据新标准,邮政企业受理用户投诉、办理查询、丢失赔偿等方面的时限也大大缩短,用户投诉答复结果时限由现行标准规定的30个工作日缩减为15个工作日。此外,新标准还增加了实名制方面的要求,普通包裹寄递邮政企业应实行安全查验制度,对用户身份进行查验,对寄递物品进行安全检查或开封验视。

(本版图片除署名外来源于网络)



扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号