

怎么吃晚餐 因人而异

消费前沿

营养课进行时

范志红

佳节已过，结束“吃喝玩乐”的假期，很多人体重上升，开始忙着减肥。有人不吃晚餐或晚餐不吃碳水化合物，也有人用“日内断食”法把晚餐提前到傍晚6点之前甚至更早，将一天进食时间缩短到8—10小时……减肥效果非但不明显，反而影响了健康。这是为什么呢？

吃得晚与肥胖风险相关

流行病学研究发现，晚餐吃得太晚，或者进食重心集中在一天的后半段——中午前吃得少，下午和晚上吃得多，的确与肥胖风险上升相关。

同时也有研究表明，如果晚餐吃得晚，和早吃晚餐相比，同样的碳水化合物食物，餐后血糖反应就会升得过高，即便是吃低血糖指数（GI）的食物也是如此。餐后血糖反应高，意味着更容易增肥。

晚餐提前或影响睡眠

把晚餐提前的好处是：不少人发现自己的睡眠越来越差了，不是睡前饥饿，就是兴奋难以入眠，或者夜里易醒。

研究提示，晚餐吃较多碳水化合物有利于促进大脑中产生让人平静的血清素；血糖上升也会促进褪黑素产生，这些都是促进睡眠的因素。

晚餐时间和褪黑素之间有何关系？西班牙学者通过对845名健康人对照交叉实验研究发现，与睡前4小时喝（含75克葡萄糖）糖水相比，睡前1小时喝糖水，血糖反应曲线下面积平均增加8.3%，胰岛素反应曲线下面积平均增加6.7%，褪黑素水平提高3.5倍之多。同时，对受试者褪黑素受体基因型进行分析发现，褪黑素受体表达能力越强的遗传类型，晚餐吃得越晚，餐后血糖反应越高，胰岛素分泌越低。也就是说，褪黑素水平高、餐后血糖高和胰岛素反应弱，三者之间确实有着密切关联。而且，由于遗传差异，一部分人对晚上进食碳水化合物可能会格外敏感。

晚餐吃得晚，距离睡眠时间近，这本来就是褪黑素大量分泌的时候。吃碳水化合物后褪黑素分泌增加，可能会抑制胰岛素分泌，从而使餐后血糖反应上升。反过来说，部分人如果碳水化合物吃得太少，褪黑素可能分泌不足，会使人睡更加困难。同样，如果晚餐不吃碳水化合物，或吃得少，也可能影响褪黑素分泌水平，甚

至还可能造成肝糖原储备不足，夜里容易因为血糖降低而醒来。

需要权衡利弊

因此，到底晚餐应当早吃，是否该以碳水化合物为主食且少吃，没有标准答案，而是需要权衡利弊。

对于那些胰岛素分泌正常、血糖反应正常，不需要减肥，因为工作生活原因不可能在夜里9点钟睡觉的人来说，没有必要在晚餐时省略碳水化合物，也没有必要刻意追求在五点钟吃晚饭。

如果傍晚5点吃完晚餐，夜里11点才睡觉，已经间隔了6小时，睡前很容易有饥饿感。相比而言，傍晚5点吃点水果、喝点牛奶豆浆垫一下，然后7点吃晚餐，可能更为合理。毕竟，对睡眠质量不那么好的人来说，保证睡眠更为重要。长期睡眠不佳，血糖也很难控制在理想水平。

对于需要控血糖，以及需要减肥的人来说，早吃晚餐，然后早点睡觉，自然是最健康的选择。例如傍晚6点吃晚餐，夜里9点就休息。

科学吃晚餐有方法

由于工作生活原因，不能按时吃、早点睡呢？还有三个方案可供参考。

一是提早吃碳水化合物类食物，而蔬菜、鱼肉类食物略晚一些吃。日本学者研究证实，这种吃法的晚间血糖反应不会过高，而且也不会感觉饥饿。不过，油腻和难消化的食物会让消化系统负担过重，同样有害睡眠质量。所以，为了睡个好觉，千万不要在晚上大吃大喝，给胃肠和肝胆带来沉重负担。

二是早点吃晚餐，然后在睡前1小时再加餐。这时只吃容易消化的碳水化合物，量要少，避免血糖大幅度波动，但又能避免低血糖，并促进褪黑素分泌。传统养生夜宵，比如莲子百合藕粉羹、桂圆百合小米粥之类，就符合这个理念。这些食材中含微量有安神作用的植物化学物，所以效果可能比吃几片饼干更好。

三是按自己合适的时间吃晚餐，把碳水化合物主食吃够。但要在吃晚餐之后1小时左右，做30分钟中强度有氧运动，如快走、慢跑等。适度运动既可以让餐后血糖更为平稳，又有利于减肥，同时也能增加深睡眠。要注意的是，运动强度不要高，不能带来兴奋和疲劳，否则反而影响睡眠质量。

（作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系教授）

金兔迎春：绽放历代陶瓷艺术魅力

科普时报记者 蒋寒

瓷承华夏

生肖，代表我国优秀传统文化符号，蕴含着灵动和丰富的古老传说。日前，平顶山学院携上海市浦东新区文化艺术指导中心，拉开“金兔迎春——第八届中国历代陶瓷雕塑生肖主题系列展”帷幕，展品整体体现了中华民族审美情趣与价值取向，彰显了中华优秀传统文化永葆青春的勃勃生机。

兔，十二生肖之一，有月兔、玉兔、白兔、金兔之称，因其天性善良灵敏，历来被赋予了潇洒、温顺、机敏、忠厚、风度翩翩的形象。汉代王充《论衡》载：“卯，兔也。”二者组成生肖卯兔。“卯”表示春意，代表黎明。卯兔寓意来年充满着无限生机和美好希望。

这次系列展由“金兔贺岁”“皓兔东方”和“宏兔无量”三部分构成。展品产地涵盖河南、江西、江苏、浙江、福建、广东、安徽、陕西、山东、河北等地各大窑口，集合全国陶瓷大师的精品力作、民间收藏佳品、青年艺术家的前卫之作，以及平顶山学院师生文创产品等共计200件（套）。

中国陶瓷设计艺术大师、唐代鲁山花瓷非物质文化遗产传承人梅国建告诉科普时报记者，中国历代陶瓷雕塑生肖主题系列展从中国十二生肖这一“非遗”文化入手，将陶瓷艺术与十二生肖结合，展示“非遗”魅力的同时传承中华文化。

“金兔迎春”立足展示生肖兔丰富的形象和文化标识，集中呈现与兔文化有关的陶艺作品；《春至》细腻生动，《雪兔系列》飞扬灵动，《兔儿圆》安静美好，《盼·念》萌宠可爱，《卯静》睿智灵巧。作品既有讲述兔在中国历史文化中的趣味故事，也有展现兔年的特色元素和象征意义。

“展览的目的是通过不同技法、不同形式和不同风格的陶瓷雕塑作品，展示陶瓷艺术家在陶瓷雕塑领域取得的新成就。”梅国建说，包括传承与创新关系、新材料新工艺的应用表达、工艺技术的当代转换与美学阐述，以及跨区域材料文化属性等。

平顶山学院党委副书记记田建伟表示，近年来，学院依托中原陶瓷文化大省的地缘优势，培养了大量的人才，推进了古陶瓷技术与文化的研究复仿和传承创新事业。而陶瓷雕塑生肖展等系列文化艺术活动，又极大地增进了中原陶瓷文化与海派



雪兔系列（作者王涛） 张海峰 摄

文化的交流融合。

中国陶艺家协会会长、中国工艺美术大师李逸宇介绍，中国历代陶瓷雕塑生肖主题展自2016年“金兔迎春”至今已经连续举办了八届，展出作品2100余件，观展人数达百万，是将中国传统文化与艺术相

结合的一项高质量的展览，在行业内具有很高的影响力。

展览于2月5日—4月5日在上海浦东新区金海文化艺术中心展出，并开设“云展厅”；4月8日—4月25日在浦东新区群众文化艺术馆继续展出。

阿昌族村寨醪糟飘香

单守庆



“送碗鸡枞给腊甸，让他美味下米酒。”被列入国家级非物质文化遗产名录的阿昌族神话史诗《遮帕麻和遮咪麻》就有米酒的唱词。这里的米酒即醪糟。

阿昌族人喜欢酿酒与饮酒有着悠久历史，几乎把醪糟作为日常饮料，男女老少都能喝善饮。请听《阿昌族敬酒歌》：“阿昌的山，阿昌的水，阿昌的酒哎！让你心回归。”阿昌族是云南特有的、人口较少的7个少数民族之一。据《中国统计年鉴2021》统计，阿昌族人口为43775人，主要分布于云南省德宏傣族景颇族自治州陇川县户撒阿昌族乡和梁河县囊宋阿昌族乡、九保阿昌族乡。在阿昌族村寨，喜迎远方来客在

村口备上“进寨酒”。招待客人宴席，以歌敬酒，以舞助酒。阿昌族婚礼有拦门酒、财礼酒、交杯酒。

阿昌族乡亲们都会制作醪糟，以糯米为原料，称“糯米醪糟”；也有以大米为原料的，称“大米醪糟”。按照“醪糟也称酒”的说法，《中国烹饪文化大典》对阿昌族饮食习俗有这样的记述：“酒是阿昌族的主要食品。妇女常用糯米做甜酒和白酒。甜酒，是用糯米蒸熟冷却拌入酒曲，入盆加盖发酵而成，吃时连渣带汁，有浓郁的酒味和甜味，供客人和孩子吃。”

在刚刚过去的兔年春节，一位阿昌族朋友把母亲制作醪糟的情形讲得津津有味；按照惯例，母亲会在除夕前动手制作醪糟，赶在年夜饭端出这道传统美食，寓意“大发”，给新年增添福祉。醪糟制作环节很有仪式感，从净手、净盆、净锅、净蒸笼开始；煮糯米的铝锅不能粘一点油星，沥糯米的蒸笼必须十分洁净，盛装醪糟的印花搪瓷盆必须完好无损。淘洗糯米、上锅煮熟、出

锅冷却、拌入酒曲、盆上扣盆，包裹严实，放到火墙边，静候一天，移开盖在上面的盆，醪糟香飘老屋！母亲嘴里说着“要‘发’大家一起‘发’”，把她的得意之作馈赠左邻右舍品尝，醪糟香飘村寨。

而醪糟，除了叫米酒之外，许多地方也称甜酒、糯米酒、江米酒、伏汁酒、糊子酒、醪糟糊子等等，在不同地域、不同民族中都有醪糟的存在。这些酒都是由糯米或者大米经过酵母发酵而成的一种风味食品，产热量高，香甜醇美，富含碳水化合物、蛋白质、B族维生素、矿物质等，这些都是人体不可缺少的营养成分。历来被人们当作一种滋补食品，深受人们的喜爱。

醪糟细腻润滑、醇香甜蜜、四季可吃。在我国各地区，人们对于醪糟的吃法大多一致，比如开胃健脾的醪糟汤、驱寒保暖的醪糟汤圆、美容养颜的醪糟鸡蛋等。

食醪糟有补肾益气的功效。《黄帝内经》称“上古圣人做汤液醪醴以为备耳”，用于

防病，后来行为家常食物。据传夏禹时伏羲“始作酒醪，变五味”。还有说杜康发明造酒，明代应星《天工开物》记载的白酒制法就是醪糟制法。以及李时珍在《本草纲目》记载：“米酒通血脉、厚肠胃、润皮肤、散冷气、消饮制怒、宣言畅意、御风寒、治腰膝疼痛、热饮甚良。”自古就有“人参补气，米酒养人”的说法。《本草经疏论》记载：“醪糟补脾胃、益肺气之谷。脾胃得利，则中自温；温能养气，气顺则身自多热，脾肺虚寒者宜之。”

如今，民航、高铁等公共交通快速发展，还有说走就走的自驾游，四面八方的游客来到云南省德宏傣族景颇族自治州阿昌族聚居地，品尝阿昌过手米线、阿昌糯米粑粑、阿昌板鸭、阿昌酸食等多种独具民族风味特色的名吃，倾听阿昌族对美好生活的述评：“一口醪糟，生活不糟……”

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

数字经济释放年味新活力

张全林

过完元宵节，春节就算过了。回顾这个春节假期，各地吃、住、行、游、购、娱等需求集中释放，市场供给持续优化，带动经济复苏，而数字经济更是为节日消费增添了诸多便利与实惠。云计算、大数据、人工智能、移动互联网、数字孪生等新一代信息技术不断融合创新，数字经济正推动中华优秀传统文化创造性转化与创新性发展，让传统年味释放出新的活力。

数字经济让春节消费更加便捷。由于数字经济和快递运输给力，回家团圆的人或许还在路上，年货已先抵达。淘宝天猫的数据显示，春节期间异地年货成交保持同比正增长；菜鸟直送数据显示，春节期间单量同比增加30%。借数字经济之便，互寄年货已成为人们欢度春节的新年味。数据显示，春运期间，全国邮政快递业揽收快递包裹39.4亿件，投递快递包裹49亿件，与去年春运同期相比均有所增长。得益于数字经济的持续发展，在除夕这个重要时间节点，吃年夜饭

有了更多选择。预定餐厅包厢优惠团购、用外卖丰富年夜饭的餐桌等等，数字经济大展所长，年夜饭市场红红火火，助推年味升级。

数字生活让新型过年方式不断涌现。各大互联网企业与央视春晚合作，除夕当天电视、手机、电脑多屏联动，让晚会的节日氛围更加浓烈。短视频平台在过年期间推出新年定制的全家福、拜年拍摄模板，通过便捷易学的操作界面，人们只需按一下键，就可向远方的亲朋好友表达思念或送上祝福。在节日期间，短视频、直播、数字社区等各种新技术、新平台的创新运用，“玩、逛、乐、聚、暖”俱全，为人们带来了新的过年感受，为传统节日文化发扬光大提供了支撑。

数字技术让人们尝到了更新鲜的年味。上海豫园灯会，数字技术把游客带进一个虚实结合的奇幻世界，仅大年初一，赏灯人数就超过8万。手机扫描设置的二维码，一条

“大鱼”跃然屏幕，围绕“玉兔”和行人游来游去。有市民感叹，赏灯20多年，这样“跨次元”还是第一次。在“数字”的赋能之下，“非遗兔年大集”找到了传统文化和现代生活的切合点，通过天猫超市专属会场、聚划算年货大街、“百亿补贴”专场直播等线上形式，让消费者买非遗好物、品非遗美味、体验非遗技艺。

数字技术让年味变得更加丰富。汲取新时代韵味，延续传统文化内涵，数字技术激发出与时俱进的年味。在现代科技时空里，网络联欢、手机送福、电子烟花秀，以及花样百出的年货促销等活动层出不穷，使节日礼俗和消费不断推陈出新，人们的选择更加多样化、个性化。作为传统文化，中国年一旦找到适应时代的载体和姿态，肯定越来越“潮”，越来越有范儿。多元、自由和开放的互联网和数字技术，让红红火火的中国年更可爱、更有魅力。

数字技术让新年有了新过法，助推年味



图为上海豫园商城举办的兔年新春民俗艺术灯会。（视觉中国供图）

跨入新时代。但不变的是蕴藏于其间的春节仪式感以及对新年的美好期盼，背后彰显的是中国经济的发展韧性与底气。在享受新年味儿的过程中，我们应牢牢把握数字时代脉

搏，持续释放数字经济活力，为经济社会高质量发展不断开辟新空间，让生活在数字化加持下更加美好。（作者系河南省濮滨县委组织部干部）

践行低碳，时尚生活也可以很「绿色」

科普时报记者 陈杰

近日，国务院新闻办公室发布《新时代的中国绿色发展》白皮书，全面介绍新时代中国绿色发展理念、实践与成效，分享中国绿色发展经验，并指出，中国顺应人民日益增长的美好生态环境需要，坚持生态惠民、生态利民、生态为民，大力推行绿色生产生活方式。

绿色生活方式已渐成时尚，而时尚的生活其实也可以很“绿色”。在低碳理念兴起的当下，深受年轻群体欢迎的时尚产品也开始在消费端二度流通。据益普索联合红布林日前发布的《2023循环时尚行业趋势报告》显示，随着循环经济理念深入人心，以及大众消费心智的逐渐成熟，循环时尚产业开始迎来高速增长期，预计到2025年，其规模将超千亿元，已成为消费市场复苏的新增量。

所谓循环时尚，是指时尚产品在消费端的二度流通及循环；而生产制造端的“可持续时尚”，是指使用环保材料的时尚产品的加工制造。“循环时尚”和“可持续时尚”是时尚业在循环经济大趋势下，从消费者和生产制造两端共同发力，向着环保目标的“双向奔赴”。在循环时尚市场，青年群体一直是助力复苏的主力军。“循环青年”是指通过既买又买的方式享受高品质生活，善于循环利用资源的青年群体。他们致力于建立自己的消费观，过自定义的人生。他们在积蓄有限的情况下，能够用有限的成本获得悦己的享受。“悦己消费”已经成为一种常见的消费习惯。文渊智库研究员王超告诉科普时报记者，它带来的不仅是商品本身的使用价值，还有心理补偿、沟通交际等情感价值。“这种消费习惯的背后，是年轻人自我关注度提高，追求品质的生活态度变化。”

循环时尚的新潮和环保特性，驱动“循环青年”规模不断扩大。《2023循环时尚行业趋势报告》显示，半年内，54%的用户出现过2—3次二手奢侈品交易行为。他们从计划到真正购买的持续时间仅为2—4天。一方面体现了用户决策周期短，另一方面也侧面证明循环时尚对循环青年的强大吸引力。同时，伴随消费升级，越来越多的用户更注重消费品质、自身心理和情感喜好。

中国生物多样性保护与绿色发展基金会相关专家认为，“循环青年”代表一种“新的生产生活方式”，这种生活方式是和“环境紧密相关的”，是“环境友好型的”和“一切都以绿色为指导的”。

自电子商务诞生以来，一直推崇绿色环保理念。近年来，电商赛道新玩家们则早已将目光投向“时尚循环”这一细分赛道。

王超认为，循环时尚产业一直在关注循环经济的发展，坚持绿色发展，鼓励用户培养低碳节约习惯，倡导绿色生活方式，希望形成全社会共同推进绿色发展的良好氛围。“这一点，与国务院新闻办公室发布的白皮书所提及的绿色生活方式渐成时尚的观点不谋而合。”

本版投稿邮箱 769131563@qq.com