



不吃宵夜不熬夜 健康沒煩惱

2007-09-23 報導 / 鄧詠兒



隨著社會的轉變，現代人所要面對、要做的事情越來越多，所要承擔的壓力也相對的越來越大。以往大家一天最享受的一刻莫過於下午茶的時間，可以跟朋友相聚在一起，享受一天最輕鬆的時刻。不過，現在大家除了在下午茶時間放鬆一下外，在結束一天勞碌的工作後，宵夜又是另一個能讓大家放鬆的歡樂時光。

不論是上班族，大學生，除了正常的三餐外，還可能因為其他因素而去吃宵夜，吃宵夜已變成基本的社交應酬或滿足心靈的一項活動。在交大學圈流行著一種吃宵夜、送宵夜的文化；男生如果喜歡一個女生，就會送宵夜請她吃，當然，為了表現出男生的體貼，她的室友也會因此「順便」享用到一頓美食。

在交大的校園裏，同學除了可以在7-11和全家便利商店購買宵夜外，為了迎合同學們的需求，學校的餐廳也推出了「宵夜大作戰」的活動，以方便同學購買宵夜，這些促使同學們把吃宵夜視為一件很平常的事。

吃宵夜 健康問題多

根據中華日報在民國八十九年八月十六日的報導指出，常吃宵夜會導致胃癌的發生，而在患胃癌的病患中，晚餐時間不規律的人比晚餐時間規律的人所患胃癌的機率大。從醫學的角度來分析，常吃宵夜較容易引起胃癌的原因在於胃黏膜上的皮細胞壽命很短，約兩至三天會進行更生修復，一般的修復過程都是在夜間進行，如果經常吃宵夜，胃腸道不能獲得正常的休息，胃黏膜也不能順利進行修復，久而久之，導致胃黏膜糜爛、潰瘍、抵抗力減弱。加上經常吃一些燒烤、油炸類食品，容易造成胃黏膜的破壞，更容易導致胃癌。

有吃宵夜的習慣的同學，通常是在他們大一時，在周遭很多學長姐、同學和朋友的影響下，養成在晚上吃宵夜的習慣。有時候大家晚上聚在一起，就難免想買點東西來吃，而市面上大部份所提供的食物都是肉類，不僅油脂多更缺少維生素和膳食纖維，長時間攝取這些食物，會讓人容易患上高血壓、中風、痛風、便秘等問題。

偶爾吃宵夜可以 食物選擇很重要

國立交通大學衛生保健組的連婉如小姐表示，如果想要控制體重，當然晚上就不要吃宵夜，而且在睡前的四個小時內就不要再吃東西，例如晚上十二點睡覺的話，晚上八點以後就不能再進食。因為人在睡覺時，身體各器官活動力低，處於休息的狀態，這個時候食物殘留在腸胃裏會變酸、發酵、產生毒素傷害身體。吃宵夜後的第二天會令人覺得疲倦、爬不起來、甚至導致肝功能受損。此外，晚上的活動量少，人體很容易把脂肪囤積起來，稍不注意便會導致身材走樣。但如果真的覺得很餓，非要吃點東西不可的話，也是可以的，但一定要控制份量，不能太多，也不要吃到飽，只要吃到讓肚子覺得不會太餓就好了。

在宵夜的食物選擇上，可以選一些低脂、低卡路里的食物，例如一杯低脂牛奶加2-3片蘇打餅乾、燕麥片、紅豆、綠豆湯等等，也可以吃一些水果，但要選擇糖份較低的水果，像蘋果，不能選擇香蕉、西瓜等水果。另外，千萬不要選擇泡麵、油炸類食物當作宵夜，因為一碗泡麵的卡路里是五百多卡，而一個想要控制體重的人，建議攝取1000到1200卡，如果宵夜還吃泡麵的話，就很容易超出指標範圍，而且泡麵油脂很高，人體難以吸收、適應。

為了保持身體的健康，我們要記住四大原則：早餐吃的飽、午餐吃的好、晚餐吃的少、宵夜不要吃。早餐可以吃一些以蛋白質為主要的食物，像是雞蛋、牛奶等等，午餐就選擇一些澱粉類的食物，像飯和麵類，當然也要吃蔬菜跟水果。而晚餐也可以吃跟午餐一樣的食物，但相對的份量要減少。我們要養成均衡的飲食，六大類食物當中，肉類可以選擇脂肪量較少的，像是雞肉、海鮮類。脂肪量較多的豬肉，牛肉方面，可選擇脂肪含量較少的部位，如豬腿肉、里肌肉、牛腿肉、牛腱等。以清蒸、白切等方法去煮食物，口味以清淡、少用醬汁為原則，並避免食用油炸的食物，攝取足夠的膳食纖維、維生素、礦物質、水果，多喝水，以保持身體的健康。(根據衛生署每日飲食指南的成人飲食建議量，每日攝取肉類不超過4兩、米飯3到6碗、蔬菜三碟以上、油脂2湯匙、水果2個、低脂或脫脂牛奶一杯。)

熬夜問題多 也是造成吃宵夜的原因

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

很多同學有熬夜的習慣，都會有很多不同的理由而晚睡，例如趕作業，看電視，打電動。這些看似是現代人覺得很平常的事情，但在熬夜的同時，會令膽、肝這兩個器官沒辦法進行排毒和休息，而膽、肝這兩個器官會在晚上十一點到兩點進行排毒，但如果長期熬夜，沒有讓它們好好休息的話，會令身體出現很多病痛，最普遍的是頭痛、黑眼圈及眼袋的出現、皮膚變得乾燥、出現青春痘，嚴重的會令免疫力下降、生育能力下降。雖然晚上十一點到兩點是養肝的最好時間，但人很難一上床就可以睡得著，所以要在晚上十點的時候就應該上床，讓自己的身體有睡覺的準備，如果還有很多工作還沒做好，建議還是在晚上十一點到兩點先睡覺，讓膽、肝先休息，兩點以後再繼續完成你要做的工作。如果要提神，不要選擇咖啡，免得傷胃。

其實想要身體健康，我們只要養成良好的生活習慣，均衡的飲食，不抽煙喝酒，不熬夜，有適量的運動和生活規律，就是讓身體變得健康，生活變得美滿的良方。



熬夜是造成吃宵夜的最大元兇(記者鄧詠兒/攝影)



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP