

睡前洗澡是错误的做法？ 真相是……

辛辛苦苦上一天班睡前洗个热水澡简直不能再舒服了睡得仿佛也更香然而最近网上流传着这样的说法“睡前不能洗澡洗澡反而会降低睡眠质量危害健康”

消息一出引起了很多人的关注和重视难道经年累月的习惯是错的吗？睡前洗澡真的会危害健康吗？今天就一起来看看！

1、睡前洗澡真的会影响睡眠？

关于睡前洗澡影响睡眠的观点,文章里的主要解释是这样的:

人的大脑中控制生物钟的松果体,在晚上9点左右会开始分泌褪黑素,让人产生睡眠冲动,如果此时洗热水澡会抑制褪黑素的分泌,从而影响睡眠。

事实是,洗澡确实会抑制褪黑素的分泌,这个依据本身有一定道理,但如果因此就推断出“睡前洗澡影响健康”就危言耸听了。

首先,褪黑素的分泌并不是只在那一个时间点开始,也不会

被打断就不再分泌了。

它是一个持续的过程,大约从晚上九点开始,在凌晨一到两点达到高峰,一直持续到次日早晨。

其次,褪黑素具体的分泌时间也因人而异,有的人习惯晚睡,褪黑素的分泌时间也会延迟。

因此,睡前完全可以洗澡,只是洗完澡会稍微兴奋一些,不那么容易马上睡着罢了。

其实,影响睡眠质量的本质的不是洗澡,而是体温。

2、为什么体温会影响睡眠？

很早以前,科学家就发现,睡觉的时候人的体温会有所降低,那如果主动改变睡前的体温,是否可以改善睡眠质量呢?

于是研究人员进行了实验,让受试者睡前穿上能降低皮肤体温

的衣服,对比正常组发现,睡前皮肤温度略微降低的人能更快地进入深度睡眠,其中对于常失眠的老年人效果最显著。

为什么降低体温能够改善睡眠效果呢?

因为人的体温在生物钟的引导下,会产生高低起伏的节律性,睡前体温会略微降低,在午夜到凌晨的时候降到最低点,随后体温又会缓慢上升,在这个过程中人也会逐渐清醒。

可以说是体温的变化引导着入睡与清醒,而如果通过外部因素调节体温的变化,那么就可以在一定程度上影响睡眠的质量。

3、睡前什么时候洗澡最好？

据《睡眠医学评论》杂志发表的一项研究显示,睡觉前1-2个小时洗澡,可以平均加快10分钟入睡速度,而40-42.5℃温度左右的水洗澡是最佳的,可以显著改善整体睡眠质量。

既然体温低有助睡眠,为什么反而洗热水澡有效果呢?

这是因为,热水澡可以刺激身体的体温调节系统,增加从身体躯干到手、脚等外围部位的血液循环,促进身体热量有效排出,所以洗热水澡后,体温反而会逐渐下降,而这个过程大约需要一到两个小时。

因此,不建议临睡前才洗澡,最好给身体足够的时间降温,才是睡个好觉的正确打开方式。

4、还有哪些方法能促进睡眠？

如果想要睡得更好,除了睡前洗澡,还可以注意以下这些方法。

睡前保持心情平静

当精神或者心理受到刺激或遭受过度压力时,容易导致失眠。

睡前听听舒缓的音乐,看看纸质书,让心情保持平静,容易入睡。

睡前不要过分活跃

夜间饮用咖啡、茶水,或者睡前进食,甚至是剧烈运动,这些都会导致精神过度亢奋,影响睡眠。

注意灯光因素

开灯睡觉会影响褪黑素的分泌,打乱正常的休息节律,所以睡觉尽量不要开灯,如果一定要开灯,注意不要直接照射到床头。

配备好的寝具

一个好床垫也很重要。判断一个好床垫的最简单方法是:躺上去,你的头部、颈部和脊柱形成一条直

线。不过,也可以通过床垫套或者枕头达到类似效果。

植物摆放

很多人喜欢在卧室摆放一些绿色植物,但这些植物到了晚上,就会吸收氧气释放二氧化碳,可能会影响睡眠,造成持续性疲劳。

最后,放下手机,相信大部分人。都会拥有良好的睡眠。

据新华网

一公斤相当于250支香烟

吃这种鱼时需要注意

1、熏鱼是怎么制作出来的？

熏鱼在南方美食中是一种“炸出来的鱼”,主要将油炸后的鱼块浸入到卤汁中而得到的“鱼肉食品”。

也有一些人认为熏鱼就是直接用烟熏法熏制的鱼肉,网传的言论中多是指这种熏鱼。这种熏鱼,很多人又叫它为“中式咸鱼”。

在之前国家食药总局(现机构改革更名为国家市场监督管理总局)发布的《世界卫生组织国际癌症研究机构致癌物清单》中,“一类致癌物”中的编号69位就是咸鱼。

另外,熏鱼当中所含的苯并芘同样是一种“一类致癌物”,它主要是由五个苯环组成的多环芳烃物质。

2、既然是一类致癌物,那还能吃吗？

无论是熏鱼还是咸鱼,其实更多代表的是“腌制鱼类食品”。

虽然咸鱼被分在了“一类致癌物”(明确对人体有致癌作用的物质),多吃确实会增加患癌症的风险。

但任何毒性反应和致癌反应都应该考虑到“量”的概念,虽然有致癌风险,但并不代表着一点都不能吃。

3、一公斤熏鱼真的相当于250根香烟？其实并没有视频当中描述得那样“吓人”

首先,对于“熏鱼”来说,无论是直接烟熏还是油炸,在高温烹调的情况下的确有可能会产生苯并芘这种致癌物质,但熏鱼的烟熏程度(火候)和加工时间不同,并不能直接判定“一公斤熏鱼相当于250根香烟”,火候和时间不同,其中所含的苯并芘剂量也大不相同。

4、熏鱼等高温熏烤的食物还能吃吗？

虽然熏鱼中所含的苯并芘是公认的一类致癌物,但这个只是一种“证据强度”,它并不代表着吃“一丢丢”就会导致患癌,毕竟癌症的患病原因也是比较复杂的,并不是吃了某种食品就一定会患癌。

并且,联合国粮食及农业组织/世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会(JECFA)评估认为人类从膳食摄入苯并芘的量对健康影响不大。

所以,熏鱼其实也没有那么可怕,浅尝美味还是可以的,每月建议食用次数不超过2次。



5、怎样科学正确地吃熏鱼(咸鱼)？

1、不光是由于苯并芘的存在,像亚硝酸盐、食盐量较大等问题同样会增加胃癌等某些癌症的风险,所以“限次”和“限量”是关键原则。

2、在食用熏鱼(短时间进食过程中)尽量多搭配新鲜蔬菜和水果,摄入优质且多的维生素C、植物色素等还原性物质,起到一定的抗氧化作用。

3、副食品的摄入要多样,无论是菌菇类还是豆类食品,避免单纯摄入某种食物过多对身体造成伤害。

4、能吃新鲜的肉食,就不建议吃加工肉类食品,无论是熏鱼还是腊肉;另外,不要大量吃和经常吃才是“重中之重”。

综上所述,熏鱼虽然含有一定量的苯并芘但并不代表它就会致癌和吸烟相比并不妥当,还请大家客观看待。对于熏制类食品建议每个月食用不超过2次哦!

据新华网