



夜宵的正确打开方式

宵夜食物宜清淡、易消化

每当夜深人静的时候，总有一帮深夜报复社会的夜宵党开始在朋友圈上活跃，各种挑衅的文字不说，还会贴心地在文字下面配以让人流口水的美食照，还总喜欢挑逗几句，让人十分抓狂。

一边是难以割舍的夜宵，一边是难以下降的体重。许多夜宵党不禁发出难道鱼与熊掌真的不能兼得吗的内心呐喊。那么问题来了，什么才是夜宵的正确打开方式？

当一些人已经开始在床上酣眠，夜猫子却开始满世界找东西吃，饼干、点心、面包、卤味小食、方便面都成了饱裹之物，塞下去肚子是满足了，但对身体却不太好。

晚上10点之后，身体开始逐渐进入休息期，各个器官都开始自我修复，这时我们的肠胃功能在减弱，代谢率降低了很多，如果经常吃些热量高、不易消化的食物会造成一系列疾病，让你的身体素质大大下降，甚至造成衰老速度加快。

有些人常通过摄食许多肉类来消除疲劳补充体力，但临睡前摄入过多肉类，容易使热量超标，增加胃肠负担，影响睡

宵夜应该这样吃

除此之外，维生素也要特别注意补充。维生素A可调节视网膜感光物质视紫质的合成，能提高夜间工作者对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳，提高工作能力。维生素A存在于动物肝脏、奶类、蛋类和有色蔬菜中，所以要多吃瘦肉、鱼肉、猪肝、胡萝卜、芒果、菠萝等富含维生素A的食物。维生素C可缓解夜班人员的身体疲劳，并有增强机体抵抗力的作用，所以要多

眠质量，体力反而不易恢复，久而久之会出现肥胖、胆结石等疾病。

应避免以下几类食品当做夜宵：

1.冷饮，如冰激凌或刚从冰箱中取出的食物等；2.坚硬的食品，如油炸食品、蚕豆及红薯干等；3.膨化食品及罐装食品；4.辛辣、刺激性食物；5.高糖、高脂、高盐类食物。

夜宵食品尽量选择宜清淡忌油腻，半流质为主，比如片汤、馄饨、面条、水饺、牛奶、蛋糕等。或者，你也可以适量喝点粥品，既容易消化，又不会增加过多的脂肪和油脂。你可以在粥中加入桂圆、莲子、

百合、大枣等安神的食物，对晚上的睡眠也是有帮助的。

另外，选择夜宵应因人而异。糖尿病患者应禁食生糖指数较高及易引起血糖波动的食物，如各种粥和胡萝卜等，且夜宵摄入量应在一日能量摄入的范围内，胃病患者应禁用刺激胃酸分泌的食物，如地瓜、酸奶等食物；心脑血管疾病患者应禁用高盐高脂食物，适当选用深海鱼、粗粮、坚果及新鲜水果等。儿童应增加益智食品，如黑芝麻糊和核桃粉等；老年人应选用黑色食品作为夜宵。

量有别于正餐，需酌量减少。一般而言，夜宵是在不太饥饿的状态下进食，故不宜过多。最后需提醒的是，吃夜宵应和睡眠间隔一段时间。有些人在夜里工作后大吃大喝，接着呼呼大睡是不健康的，会影响消化，最好餐后稍事活动片刻再上床休息。

夜宵推荐

糙米粥

糙米既有营养又可以帮助消化，宵夜选择糙米粥，对肠胃消化不会造成太大负担，还可以养胃。做法也很简单，将糙米和五谷杂粮洗净泡水，再放入电锅中熬煮，可自行加海盐或是黑糖做成咸粥或甜粥。

天然水果干

不少人都认为水果干的营养价值不高，只当是一种零食解解馋罢了。其实不然，水果干不但含有丰富的膳食纤维，而且容易消化，其价值一点也不亚于新鲜水果。最主要的是方便携带，而且容易保存，是老少皆宜的零食。含有各种维生素、营养丰富的天然水果，干燥后制成果干，可以说是一种天然、方便的点心。

在吃水果干之前，先要学会区分水果干和果脯、蜜饯。真正的水果干

是水果经过干燥工艺制成的产品，这个干燥过程会浓缩水果中原有的成分。因此，水果干可以作为水果营养的一个补充来源。

酸奶

酸奶含有丰富蛋白质、钙质的酸奶，不仅能促进肠胃蠕动、改善便秘，还有助于提升免疫力。不过大家挑选时要留心，不要误选到酸乳饮料或者调味饮料，它们和酸奶的功效不尽相同！低脂酸奶就是一个不错的选择。

即食麦片

即食麦片含有全粒谷物和B族维生素，但它的脂肪、热量和糖分含量也不少，所以要食用糖分含量较低和蛋白质含量较高的类型。食用即食麦片可以加一些牛奶，有助于睡眠。



(吴超琪 整理)