

睡眠不足会变胖？这是真的！

还有久坐会变胖，过度劳累会变胖……

你知道吗，睡眠不足也是会变胖的！久坐会变胖、过度劳累会变胖、喝水不足会变胖……减肥本身已经不是易事，偏偏让人肥胖的陷阱却遍地都是，这条瘦身路，我们走得太艰辛！



喝水少真的会变胖

从源头上讲，我们身体中的下丘脑会分泌出一种叫“抗利尿激素”的物质，这种激素也被称作“血管收缩素”，它会参与“渴觉”的产生。之前有研究表明，每天喝水少于1200毫升的人，相比喝水在2000毫升~4000毫升的人来说，其抗利尿激素的水平会显著上升。

从另外一个角度来讲，适量饮水也可以帮助减肥，一方面饮水可以帮助身体新陈代谢，另一方面饭前适当饮水，也可以减少食物的摄入量，从而帮助控制体重。

过度劳累也会肥胖

睡眠时间不足。上班族工作节奏较快，工作任务较多，因此常常需要加班加点，有时甚至需要牺牲自己的睡眠时间用于工作。研究指出，睡眠不足会影响体内一种激素的分泌，身体会渴望摄入更多高脂肪、高碳水化合物食物，进而使人变胖。

运动量少。研究表明，如果每周运动时间少于150分钟，肥胖的概率会明显增加。

饮食不规律。比如饥饿时间太

长，进食时就容易摄入过多食物。精神压力过大。压力过大会导致肾上腺皮质醇指数升高，从而刺激人的食欲。

睡眠不足怎么让人变胖

导致过劳肥的因素中，最重要的因素就是睡眠不足，那么睡眠不足是如何影响人的体重的呢？

一般情况下，睡眠不足会影响人体的代谢率，基础代谢率降低后，进食后过剩的热量很容易转变成脂肪堆积在体内。此外，人体在深度睡眠时，大脑所分泌的成长荷尔蒙会指导身体将脂肪转化为能量消耗掉，但如果睡眠时间减少，则会影响体内荷尔蒙的平衡，使消化系统出现紊乱，从而使食量变大，这就增加了脂肪的储存；加上体内热量的堆积，荷尔蒙的分泌量赶不上脂肪增长的速度，最终使人变胖。

白天人体会分泌用于保持头脑清醒的饥饿激素；深夜处于空腹状态时，人体会分泌使人产生饱腹感的瘦蛋白激素。如果睡眠时间不足，就会扰乱生理机制，增强食欲，人会迫切希望通过食用高热量食物对抗疲劳，从而形成恶性循环。

晚综

小贴士

预防失眠小妙招

长期失眠可能会使人体代谢出现问题，导致免疫力降低；会影响人的精神健康，出现焦虑、紧张的情况；失眠还可导致记忆力减退，影响工作和学习效率。究竟有哪些方式能帮助你有效平稳入睡？一起来了解一下。

1.梳头

人体头部穴位较多，通过梳理，可起到按摩、刺激作用。早晚用双手指梳头皮，直到发红、发热，可疏通头部血流，消除大脑疲劳，使人早入梦乡。

2.适当锻炼

晚饭后散步对促进睡眠有很大帮助。

3.泡热水澡

临睡前1小时泡上一个热水澡，不仅可以使紧张的神经得到放松、解除疲劳，还能洗掉身上的汗液，降低体温，让你快速入睡。

4.阻隔阳光

夏季日出比较早，照进卧室的明亮阳光还会提升室内温度，这时有必要拉上窗帘，提前阻隔阳光。或在阳台上养些植物，也能阻挡光的反射，还可以抑制室内温度上升。

剩余肥皂巧利用



资料图片

说到日用品，最不可少的就是肥皂了。但是，你们知道吗？肥皂除了用于洗澡、洁面，用剩的肥皂还有其他妙用。

防潮吸湿 肥皂非常适合做家用的防潮剂，不但可以防潮吸湿，还能散发清新的皂香味。将小块肥皂分别装进纸袋中，放在衣柜、鞋柜等返潮的地方即可。

保养家具 家里的沙发、鞋子等皮革制品，很容易长霉斑。用温热的肥皂水将家具擦拭一遍，这样家具上吸附的油脂汗液都会被清除掉，返潮的现象也会减轻不少。

防止鞋磨脚 新鞋后脚跟容易磨破，可用肥皂擦擦脚跟，袜子上和皮肤上都沾一些，再轻轻按摩几下，脚跟便不会被擦伤起泡泡了。

保养手表 在手表的金属外壳上涂些肥皂，再擦拭干净可以防止汗液侵蚀手表。

防止镜子起雾 洗澡的时候，浴室“烟雾缭绕”，镜子也因此变得模糊不清，若事先在镜子上涂抹一层肥皂，再用干布擦干净，这样镜子就不会被水雾遮挡了。香皂本身含有的油脂，和水是不相容的，不用多花钱，就能在家拥有一面防雾镜。

晚综

泳镜戴了头晕？当心质量有问题



资料图片

泳镜戴了头晕？可能是质量有问题。江苏省市场监管局近对60批次的游泳眼镜进行了监督检查，其中合格51批次，合格率为85%，不合格项目包括紫外性能项目、球镜顶焦度偏差及柱镜顶焦度偏差、棱镜度偏差等3项指标。

本次抽查中发现有8批次产品的球镜顶焦度偏差及柱镜顶焦度偏差不合格，球镜顶焦度即通常说的眼镜片度数，柱镜顶焦度即散光度数。这两项数据有偏差的游泳眼镜佩戴后会产生视物不清、变形现象。

棱镜度偏差是指镜片表面不平整，镜片产生了三棱镜效果，看事物发生偏折，影响双眼视平衡。此项数据有偏差的游泳眼镜佩戴后会产生视物不清、变形现象，甚至会出现头晕、恶心等情况。本次抽查中还发现有4批次产品的紫外性能项目不合格。游泳眼镜的紫外光谱透射比，是一项重要的考核指标。紫外线会对人眼的角膜、晶状体和视网膜造成伤害，质量好的泳镜能够阻隔紫外线对眼睛的伤害。

针对此次抽查中发现的问题，市场监管部门提醒消费者，在选购泳镜时应注意检查镜片是否透明，有无划痕，质感如何。还可以进行试戴，看密封圈是否完全密封，吸力是否紧致。如果选购的是近视游泳眼镜，消费者一般可以根据自己的实际度数减去50~100度来考虑选购。

据人民网

这些食物千万不能吃“新鲜”的

很多人在饮食上很用心，认为食物越新鲜越好，趁着“新鲜”有营养赶紧吃。但实际上，有些食物一定不能吃新鲜的，可能没补充到营养，反而吃伤了身体！本期，营养专家就和大家说一说，哪些食物不能吃“新鲜”的！

新鲜豆类:容易食物中毒

吃豆赛过肉，都知道吃豆养生，却不知道豆类是不能吃“新鲜”的。比如四季豆含皂素和凝集素，对人体消化道具有强烈刺激性，吃了没煮熟的四季豆极容易食物中毒，腹痛呕吐。

新鲜蚕豆中含有巢菜碱苷，吃了可能会引起急性溶血性贫血，这种病也叫蚕豆病，让人头疼发热、疲倦乏力。豆浆也不能吃“新鲜的”，没煮熟的大豆中有毒成分未被破坏，容易引发肠胃炎。

这样做：豆类食物一定要煮熟煮透，为了吃新鲜的在水里烫一烫就吃是很危险的做法，一定要保证在100℃以上的高温里中煮10~30分钟，吃起来才放心。



新鲜木耳:吃完晒太阳伤皮肤

不要觉得干木耳放了很久不新鲜，其实干木耳比新鲜的木耳安全多了。新鲜木耳中含有一种叫“卟啉”的光感物质，吃了鲜木耳被太阳照射后，会引起皮肤瘙痒、红肿疼痛。干木耳经过暴晒后光感物质会分解，食用起来更安全，营养价值也不会少。

这样做：从种植基地采摘的或者自家种植的木耳一定不要直接食用。建议直接买干木耳比较好，需要的时候再泡。泡木耳的水要多换几次，才能洗净表面的毒素。

新鲜猪肝:有残留毒素还有寄生虫

不少人喜欢吃口感鲜嫩的猪肝，

经常用大火快炒一下或者热汤烫一烫就吃了，这样很不健康。肝脏是解毒的器官，残留了很多毒素，人吃了易引发一些疾病，威胁健康。猪肝上还有一些寄生虫，快炒并不能杀死，一不小心就吃出病了。

这样做：猪肝要选颜色紫红，有光泽、有弹性、表面没有水泡的，这样的猪肝比较新鲜，没有染病。烹调猪肝前，要用白醋泡30分钟，冲掉血水，去除一些毒素和寄生虫。尽量煮久一些，吃起来更安心。

新鲜茶叶:心脑血管患者不宜

喝茶有益健康，但新采的茶叶可不要随便用。新茶含有大量的鞣酸和生物碱，喝了会刺激神经系统，让人极度兴奋。新茶还会加快血液循环，让人胸闷心慌，像喝醉了一样，对有心脑血管疾病的中老年人来说有一定的危险。

这样做：新鲜的茶叶放一个月再用来泡茶比较好。此外，新鲜的茶叶茶香诱人，加班熬夜想提神时可以适当饮用一些，但不要喝浓茶，中老年人尽量不要饮用。

据《金陵晚报》