

“午间危机”埋下健康隐患

中午时间怎么过,将直接影响到一个人的健康状况。可惜的是,很多人都没重视这一问题。英国一项最新调查显示,上班族存在严重的午餐时间不足,活动时间缺乏等问题,由此埋下的健康隐患,可能引发一场“午间危机”。

66%的人午饭在办公室解决

这项涉及 1300 名英国成年人的调查发现,人们吃午饭的时间平均为 28 分钟,有 12%的人几乎抽不出时间吃午饭,66%的人午饭在办公室解决,只有 17%的人能获得充足的午餐时间。“我经常看到有同事坐在办公桌前,啃着三明治,就当是午餐了。” 玛格丽特·蒙特福德告诉调查人员。

2015 年,美国哈佛陈曾熙公共卫生学院针对美国 10 万所学校超过 3000 万学生的调查,发现了同样的问题:大部分学生的中午用餐时间都在 20 分钟左右,有些甚至不足 20 分钟。这直接导致了学生营养的摄入不足。

广西营养学会副理事长、广西中医学院教授马力平称,午饭凑合吃的现象在国内同样普遍。因为没时间,年轻人常常是一碗米粉、一碗面;因为工作忙不完,午餐时间被推到下午一两点已属常态。

与吃饭时间一起被“剥夺”的还有午休时间。上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明指出,没时间睡、没条件睡,是绝大部分上班族必须面对的事实。即使在提倡午睡的中小学,因为缺少专门的午休室,每到中午,孩子们也只能趴在课桌上小睡。

在北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异看来,人们在中午时间的分配上存在很多问题,尤其体现在对吃饭、睡觉、活动的安排上。比如,有人为运动,牺牲了吃饭和午睡的时间;有人把玩手机、看视频当休息换脑子。“这些做法都是有问题的。” 钮文异说。英国一项研究发现,与中午玩手机的人相比,出门活动或与同事聊天的人下午工作效率更高,精神状态也更好。

午餐是一天能量的加油站

如果说中午是一天工作生活的加油站,午餐就是其中最重要的能量来源。

马力平说,在上午的高强度工作后,人的胃会进入排空状态,血糖下降,此时吃一顿营养丰富的午餐,既能补充上午的消耗,又能为下午的工作提供能量。“早吃好、午吃饱、晚吃少,强调的就是这个道理。”

马力平建议,吃好午餐要做到以下几点:

按时按点。现在一些年轻人习惯了不吃或晚吃早饭,致使午饭时间跟着变动。在欧美,甚至出现了一个专有名词“早午餐”,指的是将早饭和午饭合并成上午的一餐。来自印度孟买的营养学家曼西·贝兰认为,这是一种很不健康的生活方式。因为人们在吃早午餐时,通常会由于早上饿得太久而吃进更多东西,造成过饱饮食,并由此导致困倦、头痛、头晕、反酸等不适。

吃够时间。美国哈佛陈曾熙公共卫生学院营养学院助理教授朱莉安娜·科汉指出,吃饭时间与营养摄入有着明确的相关性。研究发现,与获得 25 分钟吃饭时间的孩子相比,午餐时间更短的学生摄入蔬菜量少了 12%,牛奶少了 10%。“这提醒我们,中午必须留给孩子们足够的时间就餐。” 马力平认为,中午吃饭应该留出 30~40 分钟,以保证咀嚼充足,消化吸收充分。

种类要多。午餐不仅要足量,还要多样。主食、肉、菜、蛋最好都有,蔬菜量应保证在 200 克左右。“无论点餐、带饭或去食堂就餐,至少保证一荤一素一汤。” 马力平说,“中午吃一碗米粉或一碗面不是不行,但应该搭配一碟肉,一碟菜,最好再吃个卤蛋。”

“硬菜”得有。午饭需要为下午的学习工作提供能量,所以必须有点油水。荤菜是必须的,诸如酱牛肉、肘子这样的“硬菜”,最适合中午吃。

午间规划抓好三个点

对绝大多数人来说,中午休息的时间不会超过 2 个小时。钮文异认为,如何合理规划、安排这段时间,并坚持规律执行,对化解午间危机尤为重要。

首先,保证吃饭时间点,通常以不超过下午 1 点为限。马力平解释,如果午餐吃得太晚,会因胃部排空出现不适,或因血糖下降导致头晕等表现。

其次,饭后用 30~60 分钟进行散步等柔缓活动,饭后就坐着或躺下都不是好的选择,但也不建议进行剧烈运动。利用休息时间看手机、玩游戏更应避免,任何需要待在屏幕前的活动都需要同时调动脑、眼、手,玩游戏跟对着电脑的工作并无本质差异。钮文异说,真正放松大脑的方法是实现“脑一体”转换,从用脑变成身体活动。

最后,留半小时给午睡。中医自古提倡的“子午觉”强调了午睡的重要性,西方历史上也不乏推崇午休的名人。丘吉尔曾说:“我们都应该在午饭后到晚餐前睡一会儿。” 撒切尔夫人也明确表示过,不希望别人在下午 3 点打扰她的午休。近年来的无数研究进一步证实,保证规律的午睡有助于缓解疲劳、提高大脑灵敏度、降低血压、减少心脏病风险。施明强调,高质量的午睡有三个关键:躺平、保暖、安静氛围。“显然,这需要各单位、学校都作出努力,为良好的午睡环境创造条件。”

(张芳)

