



- 拥有密歇根州立大学营养学硕士学位。
- 具备台湾大学入学考试合格的营养师资格。
- 拥有台北医学大学健康与营养学士学位。
- 在健康产业拥有超过20年的经验。

Sonia Tsai

密歇根州立大学（美国）营养学硕士

睡眠和酶如何帮助代谢性疾病

研究发现，睡眠不足5到6小时的人患糖尿病的风险增加。如果你每晚睡眠少于5到6小时，就需要注意并进行检查。

你可能会想：“哦，我真的起不来床，没有人催我，我继续睡到觉得休息够了才起床。”这不行哦，因为“足够睡眠”不是以睡觉的时间来计算。那该如何知道自己是否真的有个高质量的睡眠呢？

首先，问问自己，你醒来时感觉如何？理想情况下，你应该感到精神焕发，心情愉快，并准备好迎接新的一天。真正的好睡眠不仅让你得到充足休息，还会让你感到幸福和充满活力。

1. 睡眠对肝脏健康的重要性：

- 睡眠对所有器官的休息至关重要，但肝脏尤为重要。
- 肝脏是身体最大的营养中心和解毒器官，负责处理营养物质和废物。
- 它产生胆汁、胆红素、白蛋白、激素等，对新陈代谢、过滤、储存和废物排放至关重要。
- 充足的休息可以帮助肝脏增强免疫力，而睡眠不足则会削弱免疫系统。

2. 酶在身体中的作用：

- 酶作为催化剂，加速身体中的各种过程，就像一位媒人，帮助连接不同的分子。
- 酶对消化和营养吸收至关重要，能够将大分子分解成更小的分子。
- 我们的身体会自然产生酶，例如唾液和消化道中的酶，帮助分解碳水化合物、脂肪等营养物质。
- 充足的睡眠有助于产生维持身体功能所需的酶，促进新陈代谢的高效运行和提高整体睡眠质量。

3. 促进好睡眠的营养：

- 合理摄取营养能显著改善睡眠质量。
- 一些激素，如血清素和褪黑激素，以及 γ -氨基丁酸（GABA），调节睡眠，而酶则有助于它们的代谢。
- 食用合适的食物能够支持这些激素和酶的生成，从而促进良好的睡眠。

4. 睡眠对慢性疾病的影响（如高血压、糖尿病、肥胖）：

- 睡眠不足与多种慢性疾病相关，如心脏病、中风、糖尿病和高血压。
- 睡眠不足（少于5-6小时）会增加患糖尿病和肥胖的风险，因为它影响了激素的分泌，如瘦素（抑制食欲）和饥饿素（促进食欲）。
- 睡眠剥夺还会减少身体燃烧脂肪和调节血糖的能力，导致体重增加和新陈代谢问题。

5. 最佳睡眠时长和质量：

- 研究表明，睡眠时间少于6小时或超过9小时可能对健康产生负面影响。
- 短时间小睡（少于30分钟）是理想的，以避免扰乱夜间睡眠模式。
- 睡眠质量比睡眠时长更为重要；醒来时感觉清爽是良好睡眠质量的关键标志。

6. 预防慢性疾病的饮食建议（如地中海饮食、DASH饮食）：

- 地中海饮食因其注重水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪，被高度推荐用于管理慢性疾病，如高血压和糖尿病。
- DASH（降压饮食法）饮食强调减少盐分、脂肪和糖分的摄入，优先选择瘦肉、鱼类和全谷物。
- 植物性饮食，包括灵活素食和素食选项，通过减少红肉的消费、注重植物性蛋白、豆类和坚果，有助于管理慢性疾病。

总结来说，健康的饮食习惯搭配充足的睡眠对于管理体重、控制血糖以及预防慢性疾病至关重要。关键在于保持均衡的饮食、良好的睡眠，并管理好二者，从而提高整体健康和寿命。

