

小世界 2019-05-29

記者 劉健妤、巫紹慈、潘千芊、高采葳／採訪報導

宵夜迷思一次破除 安心享用不傷身

到底可不可以吃宵夜？網路上流傳各種有關宵夜的迷思，究竟吃宵夜是不是肥胖的原兇？會不會得胃癌？亦或是吃宵夜其實可以燃燒脂肪？還能幫助睡眠？有關宵夜與肥胖、睡眠和健康的爭議，雙和醫院家庭醫學科醫師葉睿儒針對坊間疑問，一次破解迷思。

瘦身減肥不靠忍耐 健康宵夜助脂肪燃燒

對於想維持體態的民眾一聽到宵夜就十分抗拒，民眾認為宵夜就是肥胖的來源，即使非常飢餓也不碰食物，對此葉睿儒表示，根據人體總熱量的精算法，若每日攝取不超過人體總熱量是不會發胖的。

然而，台灣全民健康促進協會博士陳俊旭持相反意見，他指出，每人每日需要的熱量都不同，即使身高體重相同，還要將生活習慣和當日活動量納入考量。舉例而言，運動量高的青少年因正值發育，所以能相對攝取較高的熱量。實際上，宵夜不等於肥胖，若是民眾可以選擇以健康的方式烹飪的宵夜，就可以改善疾病問題。

睡眠障礙者吃宵夜助睡眠

根據台灣睡眠醫學學會 2017 年調查研究顯示，全台慢性失眠症盛行率為 11.3%，大約十位民眾就有一人深受慢性失眠之苦，現代生活步調加速，壓力倍增，睡眠問題仍是一大困擾。

葉睿儒表示：「宵夜和睡眠確實有直接影響的關係，在睡前兩小時攝取富含色胺酸的食物，像是堅果和牛奶，就能幫助睡眠和穩定情緒。」色胺酸是人體必需的胺基酸的，專門製造血清素的主要元素，而血清素又是影響睡眠的一大主因。日常生活中色胺酸可從魚類、黑巧克力、海藻、花生和櫻桃中攝取，充足的睡眠與人體中的荷爾蒙有密切相關，包括瘦素和生長素，皆是幫助瘦身的一大關鍵，不過葉睿儒提醒睡前的食物攝取還是要少量，過量的食物不僅會造成腹部壓力增大，還會因食物逆流而導致食道灼傷的問題，如此一來，不但不能提升睡眠品質，還會影響交感神經，使睡眠品質變差。

吃宵夜不會直接導致胃癌

網路上總有吃宵夜得胃癌機率高的傳言，民眾認為睡前進食會對胃造成傷害，使胃沒有時間修復，針對此謠言，陳俊旭回應：「目前研究資料並無吃宵夜導致胃癌的直接證據，但常吃宵夜的人仍會造成其他腸胃疾病。」長期吃宵夜，或許不是直接導致癌症的理由，但可能間接導致胃潰瘍和食道逆流症狀。

葉睿儒表示：「宵夜反而是和乳癌及攝護腺癌有關連。」香港中文大學醫學院於 2012 年至 2015 年間與加拿大和荷蘭的研究團隊合作，調查 20 至 84 歲的女性民眾是否有夜間進食的習慣、食物種類和進食時間，結果顯示有長期夜間進食習慣的女士，患乳腺癌風險增加 128%，特別是攝取高鹽、高油脂、炸的、辣的宵夜，像是鹽酥雞或速食店，由此可知生活習慣和疾病息息相關。

網路資訊爆炸的年代，宵夜對人體的影響說法百百種，要如何確定資訊對錯呢？陳俊旭表示：「雖然學校教育和政府方面較少提及，但市面上有關於健康飲食的書籍，民眾不妨從中下手。」此外，也可以運用一些有公信力的健康網站，像是全民健康促進協會網或是公立醫院出刊的醫療健康報刊，來增加自己的健康新知，不再盲目相信不實的迷思，從自身培養正確觀念，傳達給他人。