

# 熬夜会让人变丑 还让人变“臭”

不知道大家有没有发现,每当熬夜、通宵加班的时候,第二天总觉得脸色不好,身上还有股异味。小心了,熬夜真的可能会让人变丑、变“臭”。

## 熬夜真的会让人变丑

熬夜会让皮肤逐渐失去光彩,主要有这几种表现:

1.肤色暗沉。熬夜会让皮肤变干,肤质变粗糙,锁水保湿能力下降,导致皮肤的新陈代谢速度减慢,从而使肌肤变得暗沉、发黄。

2.毛孔粗大。熬夜会导致体内激素水平紊乱,从而诱发皮肤油脂代谢异常,分泌过多油脂,把毛孔撑大了。

3.出油爆痘。熬夜导致内分泌系统失调,性激素分泌增加,影响角质代谢,形成痘痘和闭口。

4.加速衰老。睡眠不足会使人体产生更多自由基,自由基积累得越多,面部衰老的进程就越快。

5.“熊猫眼”。熬夜会引起内分泌紊乱,也会造成眼眶周围皮下红细胞供血不足,静脉血管内二氧化碳和代谢废物积累过多,导致色素沉着,形成“熊猫眼”。

## 熬夜还会出现“疲劳臭”

熬夜后,还会让人出现“疲劳臭”。“疲劳臭”,顾名思义,是指身体疲劳所引起的体臭。“疲劳臭”经常出现在皮脂腺集中的部位,如腋下、前胸、后背、颈部,其发生原因也有多种:

1.肝脏功能受损。“疲劳臭”与汗臭的产生机制不同,它不是由皮肤表面细菌分解汗水形成的异味,而是体内的“氨”在作怪。在健康状态下,肝脏会分解身体处理蛋白质时产生的氨,被分解的氨会随着尿液代谢掉。如果人长期处于疲劳状态,肝脏会疲惫不堪,分解氨的能力减弱,残留在体内的氨随着血液流窜到皮下,只能跟汗一起排出,就会形成一股刺鼻的臭味。

2.熬夜加速身体出油。熬夜会提高雄激素水平,雄激素可是给皮脂腺“加油”的一把好手。皮脂腺集中分布在脸上、头上,熬夜后手在脸上或头上一抹,就能明显感觉到油兮兮的。油脂本身就被氧化、出现异味,再加上油兮兮的环境很适合微生物繁殖,微生物活动时分解出来的东西,就让味道更奇怪了。

3.口臭。熬夜后,晚上唾液分泌会减少,冲刷、清洁口腔的能力变弱,更方便细菌在嘴里“安营扎寨”。如果经常熬夜、睡不好,这个臭味可能会更加明显。

(据《健康时报》)



最近,我国首款3A单机游戏《黑神话:悟空》在境内外持续刷屏,吸引大量玩家沉浸其中。然而,有报道称,部分玩家在游戏过程中“玩吐了”。天津市眼科医院专家提示,这种现象被称为“电子晕动症”或“数码晕动症”。

新华社发 王鹏 作

## 一天吃几个鸡蛋最健康?

关于鸡蛋的争议着实不少。爱吃鸡蛋的人每天都会吃一两个,但有人说鸡蛋吃多了会导致高胆固醇、高血脂,还有人说鸡蛋吃多了会得胆结石等。那么,我们一天到底吃几个鸡蛋最健康?

### 鸡蛋吃多了会导致高胆固醇、高血脂?

先说结论:正常健康人不用过于担心。

首先,日常饮食中影响血脂水平的两个主要因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中的脂肪含量的确不低,但饱和脂肪酸的含量并不高,且还含有对调节血脂水平有利的卵磷脂。

其次,对于鸡蛋中较高的胆固醇含量,其实不用过于担心。人体内的胆固醇有70%来自自身合成,食物摄入的胆固醇只占很少一部分。而且,人体对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制,摄入胆固醇增加,则体内合成的胆固醇会减少。

此外,一项大型研究表明,每天吃1个鸡蛋,有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。另一项研究也表明,每天摄入3个以内的鸡蛋,有利于降低人体内低密度脂蛋白(坏胆固醇)含量,对健康有益。

### 一天吃几个鸡蛋最健康?

1.正常成年人建议每天吃1个鸡蛋。

我国居民膳食指南中建议,正常成年人每周应摄入280克~350克蛋类,以一个鸡蛋50克~60克计算,大约是每周吃6个~7个鸡蛋,也就是每天1个鸡蛋。

由中国血脂管理指南修订联合专家委员会、国家心血管病专家委员会、中华医学会心血管病学分会、中国卒中学会共同修订的《中国血脂管理指南(2023)》中指出,成人每日胆固醇摄入量应不高于300毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量为200毫克左右,考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量胆固醇,每天吃1个鸡蛋对于成年人来说,也是适宜的。

是适宜的。

2.孕期、哺乳期、青春期、健身增肌和大病初愈恢复期人士,建议一天最多吃3个鸡蛋。对于孕期、哺乳期妇女,以及处于青春期的中学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人来说,他们对优质蛋白质的需求往往比普通人更大,将鸡蛋作为优质蛋白质的来源是很好的方式。

如果日常饮食中动物性食物的比例不大,那么注意鸡蛋的烹饪方式,尽量采取蒸、煮等少油无油方式,每天吃2个~3个鸡蛋问题不大。

当然,如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物,则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量,依然保持每天吃1个鸡蛋就可以。

3.高血脂人群要注意控制脂肪总摄入量,其中鸡蛋建议一天不超过1个,一周不超过5个。对于高血脂人群来说,他们的脂类代谢已经出现了问题,对于食物来源的胆固醇和体内自我合成胆固醇的调节能力比不上正常人,因此对于胆固醇的摄入要格外敏感一些。

根据国家卫生健康委今年发布的《成人高脂血症食养指南》,高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在200毫克以内,也就是说,吃1个鸡蛋就可能面临胆固醇摄入超标的风险。

如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物(如动物内脏、红肉、虾等)不算太多,也没有摄入太多油脂(尤其是动物油脂和高油加工食品),那么建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物,那就要相应控制鸡蛋的摄入,比如吃半个鸡蛋,或者只吃2/3个蛋黄。

4.肥胖人群要注意控制总膳食摄入量,包括鸡蛋。对于有肥胖问题的人群来说,需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。一项大型人群研究表明,若每周吃的鸡蛋多于6个,肥胖人群的全因死亡率会显著增加。

(据公众号“科普中国”)



尿酸高、脚趾肿痛、关节红肿……这些都是痛风的症状。医生提醒,越来越多年轻人患上了痛风,科学防治痛风要均衡饮食,避免过度饮酒,少吃海鲜、动物内脏等高嘌呤食物,合理控制尿酸。新华社发 朱慧卿 作

本版组稿 郑伟元