

饿着入睡 VS 吃点夜宵，哪样更伤身？



都知道熬夜伤身，但很多时候熬夜在所难免。当熬夜进入“下半场”，肚子饿得咕咕叫时，一些人陷入“两难”：不吃，嘴馋还饿得睡不好；吃，担心加重肠胃负担，还可能长胖。

怎样才能把熬夜带来的伤害尽可能降低？饿着睡、吃夜宵分别会带来哪些健康隐患？

频繁感冒 查查免疫功能

生活中，总有一些人似乎特别“招感冒”，别人一年感冒一两次，他们却隔三岔五就鼻塞咽痛，一次感冒刚好没几天，下一轮又接踵而至。很多人习惯归咎于“体质差”，却很少深究背后的真正原因。事实上，反复感冒很可能与免疫功能异常有关，而免疫功能检验正是解开这一谜团的关键。

正常人每年感冒 2~4 次属于常见范围，但如果成年人每年感冒超过 4~6 次，儿童超过 6~8 次，且每次病程较长、恢复缓慢，就需要警惕是否存在免疫功能方面的问题。反复感冒不仅影响生活质量，长期拖延还可能增加并发症风险，如鼻窦炎、中耳炎甚至肺炎。

免疫系统是人体的“防御部队”。当病毒入侵时，这支“部队”需要迅速识别、调动、反击。如果任何一个环节出现缺陷，比如“哨兵”未能及时识别、“士兵”数量不足或战斗力下降，病毒就会趁虚而入，导致感染反复发生。

很多人疑惑：自己明明注意保暖、坚持锻炼，却依然频频感冒？答案可能就在免疫功能的检验报告里。

血常规及淋巴细胞亚群分析 通过检测 T 细胞、B 细胞、NK 细胞等免疫细胞的比例和数量，可以判断是否存在细胞免疫或体液免疫缺陷。T 淋巴细胞数量偏低的人，抗病毒能力往往较弱，面对感冒病毒时更容易中招。

免疫球蛋白测定 免疫球蛋白 (IgG、IgA、IgM 等) 相当于“抗体武器”。如果水平低于正常值，说明身体产生抗体的能力不足。尤其是 IgA 缺乏的人群，呼吸道黏膜的“第一道防线”薄弱，感冒发生率显著增高，且病程往往更长。

补体系统检测 补体协助抗体杀灭病原体，其缺陷同样会导致抗感染能力下降，使身体难以快速清除入侵的病毒。

免疫功能低下既有先天因素，也有后天因素。后天的继发性免疫缺陷更为常见，可能源于：长期精神压力或睡眠不足；营养不良，尤其是蛋白质、锌、硒、维生素等缺乏；慢性疾病如糖尿病、肝病、肾病；长期使用免疫抑制剂；婴幼儿或老年人因年龄因素导致免疫功能不成熟或衰退。

对于反复感冒的人群，盲目服用“增强免疫力”的保健品并非明智之举，甚至可能适得其反。科学的方法是在医生指导下进行免疫功能检验，明确是哪一环节出了问题，然后采取针对性措施。如果是免疫球蛋白缺乏，可能需要补充免疫球蛋白制剂；如果是 T 细胞功能低下，则需通过生活方式调整、营养支持来改善；如果发现存在原发免疫缺陷，则需要长期规范管理。

通过免疫功能检验，我们可以真正了解自身防御能力，找到反复感染的根源，实现从被动“治感冒”到主动“强免疫”的转变。给免疫系统一次科学的“体检”，或许就是你告别反复感冒的第一步。

饿着硬扛 也可能带来健康隐患

如果白天三餐规律、晚餐摄入充足，睡前只是轻微饥饿感，可以不额外进食，这有助于减少夜间胃肠负担，也能避免不必要的热量摄入。

但如果熬夜时间较长，晚餐距离睡觉已经超过 6 小时，出现明显饥饿、胃部不适、心慌、出汗、乏力，甚至影响入睡，就不建议硬扛。

长期或反复“强行饿睡”，可能带来以下问题：

1. 胃肠不适

空腹时间过长，胃酸持续分泌，部分人可出现反酸、烧心、胃痛。慢性胃炎、胃溃疡、胃食管反流患者尤其明显。

2. 睡眠质量下降

明显饥饿可能导致入睡困难、浅睡、多梦、早醒，第二天疲劳感加重。

3. 更容易报复性进食

前一晚过度饥饿，第二天更容易摄入高糖、高脂食物，反而不利于体重控制。

4. 特殊人群风险更高

胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡人群更容易出现反酸、烧心、胃痛症状；糖尿病患者，尤其是使用胰岛素或降糖药者，夜间过度空腹可能增加低血糖风险。

减重不能简单理解为“晚上不吃”。体重管理的核心仍是全天总热量控制、饮食结构和规律作息。

重口味加酒精的夜宵 给身体带来更大负担

为避免过度饥饿给身体带来的损伤，补充适当食物很有必要，但吃得太晚、太多、太油、太咸、再加酒的宵夜，有害身体健康。

1. 烧烤、炸鸡、火锅

这类食物脂肪含量高，消化时间长，容易引起胃胀、反酸、恶心。睡前进食过多，还可能加重胃食管反流。

2. 泡面、卤味、辣条

高盐、高油、刺激性强，容易增加胃肠负担，也可能导致口渴、水肿、血压波动。

3. 甜饮料、甜点

糖分高、热量高，容易造成总热量超标，也不利于血糖稳定。

4. 酒精饮品

酒精并不能真正助眠，反而可能降低睡眠质量，加重反流、胃黏膜刺激和第二天疲劳。

是否应该补充进食的判断标准

1. 看是不是真饿

如果只是单纯嘴馋、想找点东西吃，建议不吃或少吃。白天三餐规律、晚餐正常的人，不建议再吃高热量夜宵。

2. 看白天吃得够不够

如果晚饭吃得早、三餐蛋白质和主食不足、熬夜时间过长，此时可以少量加餐，目标是“垫一垫”。

3. 看有没有基础疾病

胃炎、胃溃疡、胃食管反流、糖尿病、低血糖风险人群，不建议盲目“饿着熬夜”，也不适合吃油腻辛辣夜宵。

怎样补充能量 把熬夜的伤害尽可能降低

原则很简单：少量、清淡、温热、易消化。

比较推荐：温牛奶或无糖酸奶；水煮蛋；少量燕麦粥、小米粥；一片全麦面包；半根香蕉；少量坚果；黄瓜、小番茄；少量豆腐、鱼肉、鸡胸肉。

夜宵不要吃成“第二顿晚饭”。一般控制在不明显增加胃肠负担、能缓解饥饿即可。

不同人群建议

普通人群：偶尔熬夜可以理解，但不建议经常搭配烧烤、炸鸡、啤酒。真饿时少量加餐即可。

减重人群：尽量不吃。如果非要吃夜宵，应把夜宵摄入的热量纳入全天总热量，优先选择高蛋白、低脂、低糖食物。

胃病或胃食管反流患者：避免过饥或过饱，少吃辛辣、油炸、烧烤、酒精和碳酸饮料。睡前不建议大量进食。

糖尿病患者：不建议自行长时间空腹熬夜。若夜间出现心慌、出汗、手抖、明显饥饿，应警惕低血糖。是否加餐应结合血糖情况和用药方案。

熬夜上班族：夜班或长期倒班人群，不能简单照搬普通人的“三餐时间”。提前规划好加餐时间。选择小份易消化的食物，避免靠浓茶、咖啡、甜饮料和高油夜宵硬撑。

青少年：青少年处于生长发育阶段，不建议长期熬夜，也不建议盲目节食。如果熬夜后明显饥饿，可以少量加餐。

这些网传说 别再盲目相信

1. 饿着睡可以“排毒”？

没有必要把饥饿神化。睡眠质量、规律饮食和代谢健康，比硬扛饥饿更重要。

2. 睡前吃一点儿一定会长胖？

体重变化主要看长期总能量摄入和消耗。少量、合理加餐不等于发胖，但天天深夜高热量夜宵，确实容易超标。

3. 睡前喝牛奶一定助眠？

牛奶对部分人有帮助，但不是万能。乳糖不耐受、反酸明显的人，睡前喝奶可能腹胀或反流。

4. 熬夜不吃东西就能保护肠胃？

如果本来胃病明显或血糖不稳定，硬扛未必保护肠胃，关键是要吃对、吃多、吃太晚。

医疗提醒，有关夜间饮食的健康生活方式，最需要避免的不是“吃一点儿夜宵”，而是避免长期熬夜、暴饮暴食、高油高盐、酒精摄入和餐后立即平躺。

据新华社微信公众号综合新华网微信公众号

据大河健康报