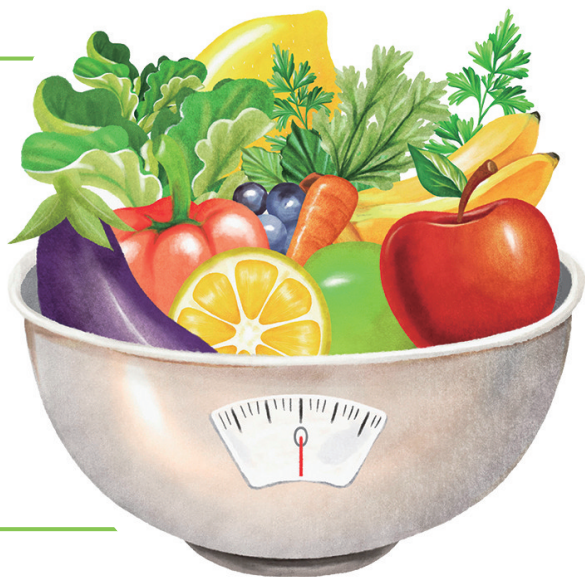


睡眠不好、半夜总醒，别只怪枕头！ 研究显示：可能是因为你吃错了食物

晚上躺下睡不着，好不容易睡着了，半夜又莫名醒来；哪怕睡了七八个小时，第二天早上起来还是昏昏沉沉……这种经历，几乎每个人都遇到过。

你可能试过换枕头、调温度、戴眼罩、听白噪音，甚至数羊。但很多人可能没有想到——睡眠不好，半夜总醒的问题可能不在枕头，也不在床垫，而是一日三餐没吃对！



睡眠不好、半夜总醒的人注意： 可能一日三餐没吃对

一直以来，很多人习惯把睡不好归咎于“压力大”“想得多”。2026年8月，国际期刊《自然-健康》刊发的一项研究指出：饮食与睡眠之间存在明确的因果关系，睡眠不好、半夜总醒、入睡慢，可能与一日三餐没吃对食物有关！

研究纳入了3500余名健康成年人，通过临床级可穿戴设备对他们的睡眠进行客观分期监测，并实时记录日常饮食摄入，最终积累了近4800个完整匹配的“日间饮食+夜间睡眠”数据，发现：

1.吃膳食纤维多的人，当晚睡眠“更深更沉” 当日摄入高膳食纤维食物的人群，当晚睡眠结构中，深睡眠时间增加0.59个百分点，快速眼动睡眠增加0.76个百分点，浅睡眠减少1.35个百分点，夜间心率降低1.14次/分。

2.植物吃得越杂的人，当晚入睡越快 高植物多样性饮食（即摄入的植物性食物种类多）可使快速眼动睡眠增加0.62个百分点，浅睡眠减少1.00个百分点，夜间平均心率降低0.93次/分，入睡潜伏期平均缩短0.68分钟。

3.晚餐吃得晚、热量高的人，心脏在“加班” 睡前6小时内摄入高能量晚餐，虽然能让睡眠时长增加7.7分钟，却会将夜间心率拉高0.73次/分。提前吃晚餐则相反，睡眠时长缩短12.39分钟，但心率降低0.74次/分。“睡得多”不等于“睡得好”——心脏在夜间的修复质量，也许比睡眠时长本身更值得关注。

吃对蛋白质和碳水 睡眠问题更少、时间更长

1.多吃高质量碳水，睡眠问题更少 2024年，重庆医科大学的研究人员在国际期刊《营养学前沿》发表的一项研究，通过分析1.7万余名参与者的数据，探究了碳水化合物摄入与睡眠时长、白天嗜睡、打鼾等睡眠模式之间的关系。他们发现：

好碳水，是睡眠的“神助攻”：摄入更多高质量碳水化合物（如全谷物、水果、非淀粉类蔬菜、豆类）的人，出现不良睡眠模式的风险显著降低29%。

坏碳水，是睡眠的“绊脚石”：摄入更多低质量碳水化合物（如添加糖、精制谷物、果汁）的人，不良睡眠模式的风险则显著增加39%。

更有意思的是，研究人员将参与者的饮食模式分为四种，结果发现：坚持“高优质碳水+低劣质碳水”饮食模式的人，与采取完全相反模式的人相比，睡眠问题的风险降低了36%。

“量”也很关键。研究还发现，总碳水化合物摄入量与睡眠问题之间呈现一条U型曲线——吃得太

少或太多，睡眠都可能出问题。而那个最理想的“黄金平衡点”，大约是每日摄入238.5克碳水化合物。

2.蛋白质吃够了，睡眠时间更长 2025年，国际期刊《医学互联网研究杂志》上刊发的一项研究，分析了4800余名同时使用睡眠监测App和饮食记录App的用户数据，结果发现：蛋白质摄入量较高的人，总睡眠时间更长。与摄入量最低的一组相比，摄入量排在第三和第四高的人群，总睡眠时间分别延长了约10分钟（0.17小时）和11分钟（0.18小时）。

美国哈佛大学发表于顶级期刊《细胞》的一项研究则从机制上给出了解释：高蛋白饮食能促进肠道分泌一种神经肽，向大脑传递信号，从而降低睡眠时对外界刺激的反应性，让睡眠变得更安稳、不易被打扰。

一份提升睡眠质量的“饮食法” 建议长期坚持

1.膳食纤维要吃“够” 多吃全谷物（燕麦、糙米、藜麦）、豆类、非淀粉类蔬菜（菠菜、西蓝花）、完整水果。这些食物既是高质量碳水，又富含膳食纤维，是睡眠的“神助攻”。

2.植物种类吃得“杂” 《中国居民膳食指南》建议，每日摄入新鲜蔬菜300~500克（约两只手捧起的量），种类至少3种、最好5种以上，深色蔬菜占一半；水果每天200~350克，不同种类换着吃。另外，豆类也是不可或缺的植物类食物，建议每天吃大豆25克（生重）及以上，相当于72克北豆腐、140克南豆腐、365毫升豆浆、175克内酯豆腐、55克豆腐干或者40克豆腐丝。

3.蛋白质选“优”的吃 多吃植物蛋白（豆制品、坚果）和优质动物蛋白（鱼、虾、去皮鸡肉等优质蛋白），少吃加工红肉。

4.晚餐早点吃、清淡一些 晚餐最好在睡前3~4小时完成，比如22点左右睡觉，建议在18:00~19:00之间吃晚餐。这样能给肠胃留出充足的消化时间，避免带着“未消化的食物”入睡，影响睡眠质量。减少油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食；控制蛋糕、甜饮料等高热量食物，这些会悄悄“偷走”你的睡眠。

5.咖啡饮品下午别喝 下午3点之后，就尽量不要喝含咖啡因的饮品了，以避免影响夜间睡眠质量。建议在早餐后或午休前后饮用，既能有效提神，也有助于减少对胃肠的刺激。

饮食和睡眠的关系，可能比我们想象得更直接、更紧密。而好消息是：改善睡眠的主动权，很大一部分就握在你自己手里。从一日三餐入手：把膳食纤维吃够、多吃植物食物、多吃优质蛋白、晚餐早点吃……好好吃饭，才能睡个安稳好觉。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

吃播博主“一直在吃” 为何却因缺钾殒命？

近日，24岁百万粉丝吃播博主“干饭莹莹”不幸离世。她在离世前的最后一条视频中透露，自己因“反复吃，钾流失”住院，血钾最低仅2.3mmol/L，并坦言问题源于吃播和长期催吐。

这一悲剧引发公众广泛疑问：一名长期从事吃播、看似摄入大量食物的年轻人，为何会因严重缺钾而失去生命？记者采访了成都市第二人民医院肾内科副主任医师张程珑。

不是“吃得不够”，而是“丢得太多”

张程珑说，正常人通过均衡饮食一般不会缺钾。吃播博主出现严重低钾血症，核心原因不在于“吃得不够”，而在于“丢得太多”。

“比较常见的甲亢等内分泌疾病，虽然吃得多，但流失也多，从而引起低钾。”她解释说，对于吃播这一群体，更需要警惕的是人为催吐、导泻等行为。

“部分患者大量进食后怕长胖，就进行催吐或导泻等。反复人为干扰正常代谢，可能会导致消化系统、内分泌系统及肾脏代谢类疾病，还会使钾离子大量丢失，导致低钾血症。”

张程珑说，部分健身人群为控制体重滥用利尿剂，也会导致钾通过尿液大量流失。而暴饮暴食、饮食不规律等行为本身，短期内虽不会直接造成低钾，但长期如此会严重扰乱身体机能，为健康埋下隐患。

低钾血症：从“乏力”到“致命”仅几步之遥

低钾血症之所以凶险，在于其早期症状极具欺骗性。“低钾最早期、最常见的症状就是乏力。”张程珑说，这种乏力表现为四肢无力、肌肉酸软、手脚使不上劲，很容易被误认为是疲劳或亚健康状态。

然而，如果缺钾持续加重，危害将迅速升级：一是心脏损伤。钾对维持心肌正常节律至关重要，严重低钾可导致恶性心律失常，甚至心脏骤停，这是低钾血症最主要的致死原因；二是呼吸肌麻痹。当低钾累及呼吸肌时，会导致呼吸困难，无法维持正常呼吸，直接危及生命；三是肠道功能紊乱。可引起麻痹性肠梗阻，出现严重腹胀、恶心等症状。

“急性低钾比慢性低钾要危险得多。”张程珑强调，“急性低钾会瞬间扰乱心脏活动，猝死风险显著增加”。

不能自行乱补钾，健康生活是基石

面对低钾血症的威胁，张程珑给出了几点核心建议：

一是出现异常乏力，要及时就医查明原因。不要忽视持续性的乏力、心慌、肌肉酸痛等症状。体检是发现潜在问题的重要手段。一旦发现低钾，必须在医生指导下寻找病因，是摄入不足、丢失过多，还是内分泌问题，对症治疗才能治本。

二是切勿在家自行乱补钾。正常饮食的健康人群一般不会出现低钾血症，补钾的药都属于高警示药品，不能随便乱吃。补钾不当可能导致高钾血症，同样会引发心脏骤停。补钾的浓度、速度和剂量都需要专业监测。

三是告别催吐、滥用利尿剂等危险行为。无论是为了保持身材还是职业需求，催吐和滥用利尿剂都是在拿生命开玩笑。这些行为会直接导致钾的异常流失。

四是保持健康的生活方式。均衡饮食，不暴饮暴食也不过度节食；适量运动，大量出汗后及时补充水和电解质；避免长期熬夜，这些都是维持人体电解质平衡的基石。

据新华社