

早餐随便对付,晚上胡吃海喝

除了发胖,小心得“晚餐综合征”

现在的工作节奏日益加快,都市夜生活随之兴起,一种大家少有听说的病正悄然袭来,它就是“晚餐综合征”。由于晚餐量不断增加,进餐时间拉长,不少人频频出现失眠、健忘、不思早餐和身体逐渐发胖等症状。这些症状长期下去,会导致许多消化系统、心血管系统的疾病,对身体的危害不容小视。



专家提醒

生物钟紊乱者 注意饮食均衡

营养学专家提醒,科学、健康的一日三餐应该提倡“早吃好、午吃饱、晚吃少”。同时,6点晚餐、8点夜宵、10点睡觉”才是最科学的晚餐餐饮作息方式。专家解释,夜晚支配胃肠道功能的副交感神经活动较白天强,胃肠道对食物消化吸收能力也强,因而夜生活中,经常进食过多的高热量食品,容易引起肥胖、失眠、记忆力衰退、晨起不思饮食等症状。还由于夜间睡眠不足,人体生物钟被干扰,神经系统的功能发生紊乱,容易诱发神经衰弱、高血压、溃疡病等。大多数因为胃肠问题前来就诊的患者,并不会意识到自己的一些饮食习惯会引发“晚餐综合征”。而事实证明,正是因为运动减少、高脂高油食物的摄入等不良的生活习惯,导致人们易患失眠、肥胖、记忆力衰退、糖尿病、心血管疾病等综合病症。

当然,这一病征也不只有夜班一族需要警惕,生物钟紊乱的人更要注意。白天的工作节奏都比较快,精神始终处于高度紧张状态,交感神经一直在兴奋中,副交感神经就被抑制,因此消化液和消化酶分泌减少,消化道蠕动变弱,这就出现了白天没胃口、吃得少的情况。下班后,交感神经放松下来,副交感神经兴奋起来,消化液、消化酶大量地分泌,消化道快速蠕动,身体发出强烈的信号,导致食欲大增。

(综合)

白天工作强度大,回家感觉饥肠辘辘

大家都知道减肥的方法多种多样,锻炼、控制饮食一样都少不了。哆妈儿子今年5岁了,在生产完后的2年,哆妈的体重开始逐渐增加,从开始的长四五斤到现在一共长了近20斤。

哆妈下定决心减肥,由于工作强度大,哆妈不愿意通过运动来减肥。因此,她决定“忍嘴”。半年下来,体重不但没有减,反而又长了2斤,苦恼于减肥的她

告诉记者:“白天因为事情很多,可以很好地分散注意力,我可以不去想吃东西这回事,但是累了一天回到家里,人一放松下来,瞬间就感觉到饥肠辘辘,加之自制力低,宵夜就这样来了。”一顿胡吃海喝后,减肥肯定是无望了,最关键的还是,肚子难受,一晚上翻腾,饱胀感、暖气、腹部隐痛都来了。

最开始哆妈以为是宵夜吃

得太多了,后来发现只要是吃了宵夜,不管多少,都会有胃肠道方面的不适感。“是因为年龄大了新陈代谢慢了吗?我自己也不清楚,所以来医院看看,结果医生说我这‘宵夜综合征’。因为夜间摄入的热量太多太高了,长期下去,还会有更多并发症。这下子都不是减肥的问题了,而是影响健康了,必须引起重视了。”

工作消耗体力多,晚上吃饱了再睡

小林今年26岁,是一名外卖骑手,做事利索业绩总是领先于同组的其他人。小林上班很积极,从来不“挑肥拣瘦”,每天的用餐时间前后正是他最忙碌的时候。“午饭经常都是到了下午两三点才会想起,随便在街头买点吃的就凑合了,有的时候忙得都顾不上吃饭。”小林这样对医生说自己的情况。因

为家里还有弟妹要供养,小林工作起来特别刻苦,别人都会安排一些时间来休息,他却几乎不拒绝接单。午休对他来说就是奢望,能挤个十来分钟安稳地吃个饭就不错了。

小林经常都是忙完一天的工作,回到家后才感觉到疲惫和饥饿。有时候自己吃,有时候和室友聚在一起,吃饭聊

天,联络感情,轻松的夜晚时间总是过得很快,一晃就是深夜了,洗漱之后又得赶紧休息。“因为白天消耗的体力比较多,晚上我都尽量吃饱了再睡,但是我越来越感觉到这样睡反而不舒服,甚至难以入睡,有时候早上起床了,胃还是感觉胀胀的。”就诊时,小林被诊断患有脂肪肝、慢性胃炎……

遗失声明、公告

联系电话: 2330550

遗失声明

王桂菊不慎丢失税务登记证正本,税号:370802590214254H0,声明作废。

刘文莉不慎丢失济宁新中德置业有限公司2017年12月1日开具的中德广场B座619的购房定金收据一张,收据号2422954,金额10000元,声明作废。

济宁鲁和商贸有限公司开户许可证丢失,核准号:J4610002070703,声明作废。

长安责任保险股份有限公司济宁中心支公司不慎丢失机动车交通事故责任强制保险单,业务联流水号:140389,声明作废。

济宁昊通运输有限公司不慎丢失车牌号为鲁H891T的中华人民共和国道路运输证,证号:宁370811913658,声明作废。

嘉祥昌源保洁服务有限公司不慎丢失营业执照正、副本,注册号:370829200022285,声明作废。

2016年9月2日核准的济宁鑫泰重工工程有限公司营业执照副本丢失,统一社会信用代码:913708008631113474,声明作废。

2016年2月2日核准的济宁高新区鑫泰建筑钢结构金属容器厂营业执照副本丢失,统一社会信用代码:91370800755425330Q,声明作废。

寻亲公告

孙锦慧,性别女,大致年龄11岁,血型:不详,二零零七年农历九月二十四日发现被遗弃在山东省济宁市石桥镇医院东树林,孙俊龙将其捡拾。目前暂由孙俊龙抚养。

现进行公告,如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索请及时来电、来信向公安机关反映。

联系电话:济宁市公安局北湖分局治安大队:0537-2568730

济宁市公安局北湖分局石桥派出所:0537-5163218
来信地址:济宁市公安局北湖分局石桥派出所户籍室收(邮编:272000)



注销公告

济宁市化工新材料工业协会(统一社会信用代码:51370800MJE490454L),经会员大会决议,拟向登记机关申请注销,清算组现已成立,请债权人于公告之日起45日内向清算组申报债权及办理债权登记手续。逾期不申报,视为自动放弃。特此公告!

联系电话:3971931 13562729845

联系人:杨光

济宁市化工新材料工业协会清算组
2018年6月12日

寻亲公告

周雪婧,性别女,大致年龄12岁,血型:不详,2006年4月29日发现被遗弃在山东省济宁市任城区如意宿舍浣府河西岸岸边,周宏将其捡拾。目前暂由付雷、周宏夫妇抚养。

现进行公告,如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索请及时来电、来信向公安机关反映。

联系电话:市中区公安局户政科:0537-5162129

市中区公安局济阳派出所:0537-5162566

来信地址:市中区公安局济阳派出所户籍室收(邮编:272000)



公告

为改善道路交通条件,保障交通安全,我公司将于2018年6月20日至2018年8月30日对S33济徐高速公路K164至K190段声屏障分时段进行维修;2018年6月20日至11月30日对G1511日兰高速K191至K290段路面、桥梁及交通安全设施分时分段进行维修。

施工路段根据情况将实行“一幅路面封闭施工,另一幅路面并道通行”或“半幅路面封闭施工,半幅路面通行”的车辆通行方式。请过往车辆根据施工提示谨慎行驶或选择其他道路绕行。道路施工给您出行带来的不便,敬请谅解。

山东省高速路桥养护有限公司
2018年6月11日