夜班工人只在白天进食可降低患糖尿病风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/16787.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

夜班工人只在白天进食可降低患糖尿病风险。



土耳其安卡拉的一名地铁夜班工人正在使用金属切割机。 图片来源：Mustafa Kamaci/Anadolu Agency/Getty Images

近日，美国马萨诸塞州波士顿布莱根妇女医院的一项小型临床试验发现，倒班工人夜间进食会增加血糖水平，而只在白天（早7点至晚7点）进食或可阻止目前与夜间工作有关的高血糖水平。相关研究结果12月3日发表于《科学进展》。

研究作者表示，新发现表明，上夜班的人可以通过只在白天吃东西来避免对血糖控制造成的伤害。这可能会督促旨在改善倒班工人健康的新的行为干预措施。

血糖控制不良可发展为2型糖尿病，并可能导致心脏病，通常需要通过饮食和药物控制。之前的研究发现，杂货仓库工人、酒店工人、急救人员等夜班工人更容易患血糖控制不良和2型糖尿病。因此，马萨诸塞州波士顿布莱根妇女医院的Frank Scheer和他的同事们想知道，是否可以通过调节饮食模式，使之与人们正常的生物钟更一致，来抵消对血糖的影响。

参与研究的19名志愿者吃了精心测量的早餐，并接受了血糖水平测试。随后，根据要求，志愿者需要逐渐改变生物钟，这样在三天后，他们便可以转变成在白天睡觉，睡眠模式与正常人完全相反。

第二天，志愿者被分成两组。一组人在白天和晚上吃饭（这是许多夜班工人的行为）。晚上7点，他们会进食与早餐相同的测试餐，结果发现，他们的餐后血糖水平比实验开始进食同样早餐时上升了19%。

另一组志愿者只在早上7点到晚上7点之间吃东西，他们会在白天主要睡眠时间被叫醒进食两次。结果发现，他们对测试餐的血糖反应没有显著变化。

Scheer表示，虽然通宵工作且不吃饭可能会让人不愉快，但吃少量的并避免富含碳水化合物的食物可能会有助于心情调节，又不会让血糖明显升高。

瑞典乌普萨拉大学的Jonathan Cedernaes认为，虽然该研究结果很有趣，但是根据这些数据，我们并不知道如果一个人连续一周都保持固定的夜间作息时间，这些代谢结果会发生什么变化。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：https://doi.org/10.1126/sciadv.abg9910

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：FRANK A. J. L. SCHEER 来源：《科学进展》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发