

---

# 当心！这种饮食扰乱睡眠

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23351.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！*

当心!这种饮食扰乱睡眠。

当人们入睡后，脑电活动会减慢，清醒时占主导地位的高频脑电波——贝塔波逐渐被称为德尔塔波的低频脑电波所取代。

睡眠最深、最有助于恢复精力的阶段是慢波睡眠(又称正相睡眠或非快眼动睡眠)，此阶段德尔塔波所占比例最高。

该阶段通常发生在前半夜，有助身体自我修复并巩固记忆。

如果想要维持好这个阶段的睡眠，那么最好不要采用高脂高糖饮食，因为这种饮食方式会扰乱深度睡眠期间的脑电活动，降低睡眠质量。相关研究近日发表于美国肥胖协会官方医学杂志《肥胖》(Obesity)。

在该研究中，瑞典乌普萨拉大学的Jonathan Cedernaes和同事在15名平均年龄为23岁的男性中测试了西式高脂高糖饮食对慢波睡眠的影响。

研究人员将参与者随机分组，一部分维持一周的高脂高糖饮食，另一部分维持一周的低脂低糖饮食。

两组都必须在规定时间进餐，其中，高脂高糖组的菜单包括甜格兰诺拉麦片、披萨、巧克力等。低脂低糖组则摄入不加糖的什锦早餐、三文鱼和蔬菜等。虽然吃食不同，但两组摄入的热量相当。

一周后，参与者戴着脑电图帽在实验室睡了一晚，以记录脑电活动。休息几周后，两组交换饮食方式，重复上述实验室睡眠研究。

两组参与者通常睡眠时间相同，并且都觉得睡眠质量相同。然而，脑电图记录显示，高脂高糖饮食组睡眠期间德尔塔波减少、贝塔波增加，这扰乱了慢波睡眠。这表明参与者这个阶段的睡眠并不像他们以为的那样宁静。

在收集了全部结果的14名男性中，有11人因为高脂高糖饮食出现了上述情况。

Cedernaes认为，之所以出现上述状况可能是因为糖和脂肪激活了大脑通路，增加了人们清醒的

---

感觉，目前还需要更多研究来解开上述现象背后的机制。他希望重复实验，看看这种变化是否也会发生在女性身上。

我们不知道以这种方式扰乱慢波睡眠会带来怎样的长期影响，但至少不良饮食通常会导致健康状况恶化这一点是肯定的，部分原因可能正是它们对睡眠质量产生了影响。Cedernaes说，自然状态下，人们慢波睡眠量会随着年龄的增长而减少，因此在老年人中，保持饮食健康以防止睡眠质量进一步下降可能尤为重要。(来源：中国科学报 许悦)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1002/oby.23787>

作者：Jonathan Cedernaes 来源：《肥胖》

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](https://www.iikx.com)转发