

◆ 科普知识

夜宵真香？当心患上糖尿病！



现代人夜生活比较丰富，在一天中的工作或学习后，经常会约上三五好友小酌几杯，若再配上烧烤火锅，简直是人生一大乐事，美味！快哉！

即便不出门约饭，也有不少会选择用美食来抚慰、犒劳疲惫了一天的自己。

可是科学证明，长期吃夜宵可能导致肥胖，甚至会增加我们患上糖尿病的风险。

神奇的人体生物钟

想要了解吃夜宵和糖尿病之间的关系，我们需要从人体生物钟开始说起。

生物钟是生物体适应环境变化而产生的一种调节机制，是指生物体随着外界环境的周期性变化，不断调节自身的生理活动，并形成一个固定的“时钟”，它在本质上具有四点功能，即指示时间、指示事件、维持状态和禁止功能。

举个例子，我们一般习惯一日三餐，那么当生物钟适应了这样的生活作息后，便会在三餐前的一段时间发出相应的生理信号，那么身体就会分泌更多的胰岛素，用于促进食物的消化和吸收，从而使人体维持在一个平衡稳定的正常状态。

生物钟受人体的下丘脑控制，下丘脑通过控制相关激素的分泌来调节机体。我们之所以有昼夜节律的睡眠以及饮食习惯，正是因为生物钟的控制作用。

夜晚，生物钟使人们的血压降低、呼吸平缓，这也为机体的夜间修复和休息提供了启动信号。人体的新陈代谢速率在生物钟的调控下慢慢降低，大概在凌晨3-4点达到最低，直至早晨又慢慢恢复活动状态。

如果生物钟紊乱，则会造成睡眠障碍，引起失眠。然后会引

发机体代谢能力减弱，从而使食欲降低，导致免疫力减弱，严重的甚至可能导致消化系统疾病和器质性病变，引发高血压、高血糖等病症。

吃不吃夜宵，差别竟然这么大！

了解完生物钟，我们接着说它和糖尿病之间的关系。

2021年，美国哈佛医学院的研究团队在《Science Advances》期刊发表了一篇研究报告，指出，夜间进食可能会增加人们的糖尿病患病风险。研究人员将20名身体健康、作息正常的年轻人随机分成两组，一组在夜间进食，另一组则在白天进食，进食时间与正常的生物钟时间保持一致。实验持续了14天，实验数据显示：夜间进食组的年轻人血糖峰值普遍升高，脂肪分解变慢，生物钟也出现失调现象；而正常进食组的年轻人没有发生显著变化，控制体重和血糖水平的昼夜节律保持一致。

值得注意的是，夜间进食组的受试者血液中的胰岛素水平要比另一组高出3.5倍，胰岛素AUC降低了6.7%，葡萄糖AUC升高了8.3%。

胰岛素是人体分泌的一种激素，具有明显的昼夜节律，白天分泌受抑制，夜间分泌活跃，其主要功能是提升我们的睡眠质量并降低血糖水平。在睡前一小时左右，人体内源性胰岛素水平提高，从而抑制胰岛素的分泌活动，减少能量消耗，进入一个低功耗的待睡眠状态，这是身体在提醒我们该睡觉了。

若此时吃夜宵，身体里的胰岛素水平又较低，导致吃进去的食物无法被及时吸收，造成血糖水平升高，人体耐糖变差。同时由于身体正处于新陈代谢较弱的低功耗状态，能量不能被及时消耗，便会以脂肪的形式堆积在身体中，容易导致肥胖。

除此之外，夜宵中常出现的海鲜、肉串、动物内脏等这类高蛋白食物经过炭火烧烤，高温下会产生苯并芘、多环芳烃类等致癌物质，长期食用会增加患癌症的患病风险。

人体的胃粘膜上皮细胞大约2-3天就要更新一次，而这一过程是在夜间进行的，吃夜宵会影响胃粘膜修复。再加上过食辛辣、暴饮暴食，会增加肠胃负担，还有可能引起急性胰腺炎。

如何健康饮食？

看到这里，小伙伴们可能会大跌眼镜，吃夜宵的危害怎么就这么大呢？

其实，现代人生活节奏快，生活方式丰富，有时难免会碰上应酬等活动，不得不吃点

夜宵。此时，如果能注意方式方法，做到科学饮食，膳食平衡，也能最大程度降低危害。

首先，尽量不要吃重油重盐、刺激性较强的食物，比如烤肉、麻辣小龙虾等；其次，少吃西瓜等水分大、糖分高的水果，也不要吃过硬的食物，否则会导致水分滞留在体内，影响睡眠质量，起床后还会出现全身或部分浮肿的症状；还有尽量不要深夜饮酒，否则会造成尿酸沉积，加重肾脏的负担。

特别需要注意的是，吃完夜宵一定不要马上躺下休息，要给身体留出消化食物和吸收能量的时间，减轻身体的负担。

总之，吃夜宵可能造成肥胖、增加患上糖尿病的风险，还有相当几率出现其他的不良症状，对身体可以说是百弊而无一利。

在这里再次郑重提醒广大小伙伴们，要尽量做到规律生活和饮食，拒绝夜宵。而对于本身患有胃病的小伙伴们更是如此，出现问题请及时到正规医院检查就诊。

提醒我们该睡觉了。

若此时吃夜宵，身体里的胰岛素水平又较低，导致吃进去的食物无法被及时吸收，造成血糖水平升高，人体耐糖变差。同时由于身体正处于新陈代谢较弱的低功耗状态，能量不能被及时消耗，便会以脂肪的形式堆积在身体中，容易导致肥胖。

除此之外，夜宵中常出现的海鲜、肉串、动物内脏等这类高蛋白食物经过炭火烧烤，高温下会产生苯并芘、多环芳烃类等致癌物质，长期食用会增加患癌症的患病风险。

人体的胃粘膜上皮细胞大约2-3天就要更新一次，而这一过程是在夜间进行的，吃夜宵会影响胃粘膜修复。再加上过食辛辣、暴饮暴食，会增加肠胃负担，还有可能引起急性胰腺炎。

如何健康饮食？

看到这里，小伙伴们可能会大跌眼镜，吃夜宵的危害怎么就这么大呢？

其实，现代人生活节奏快，生活方式丰富，有时难免会碰上应酬等活动，不得不吃点

甘肃探索将人工智能技术应用于慢性病管理

人工智能不仅能精准评估慢性病患者健康状况，还可以提醒他们早发现、早诊治。记者12日从甘肃省人民政府新闻办公室召开的发布会上获悉，当地探索将人工智能技术应用于慢性病管理，让群众有了“健康帮手”。

甘肃省卫生健康委员会主任张浩说，2022年甘肃省将提升老年人高血压、糖尿病、慢阻肺和卒中四种慢性病健康管理水平纳入为民实事项目，借助人工智能、智能语音、大数据、云计算等新技术，针对慢性病重点人群开展个性化健康管理。

高血压、糖尿病、慢阻肺、卒中是对老年人健康威胁最大的四种慢性病。在兰州市皋兰县，智慧服务老年中心、慢阻肺管理中心能对居民的健康风险等级进行精准分级分类，内置自动语音外呼等功能，对目标人群分



法国博瓦勒动物园：旅法大熊猫“欢欢”和“圆仔”租期将延长

近日，法国圣艾尼昂市博瓦勒野生动物园方面表示，旅法大熊猫“欢欢”和“圆仔”的租期将延长。“欢欢”于2021年在法国产下的双胞胎幼崽“欢馨馨”和“圆嘟嘟”可以在博瓦勒动物园继续被喂养至4岁，即2025年。

首届“海丝杯”全国青少年足球邀请赛7月相约福州

2023年首届“海丝杯”全国青少年足球邀请赛筹备委员会，12日在福州正式挂牌。

2023年首届“海丝杯”全国青少年足球邀请赛将于7月10日至18日在福州举行。来自“一带一路”沿线国家和地区的青少年足球队将参赛。

此次赛事由中国足球发展基金会、福州市政协港澳台侨和外事委员会、福州市体育局、福州市足球协会等单位共同举办。

据福建省足球协会副主席、福州市足球协会主席梁为明介

2022年中国沿海海平面为1980年以来最高

中国自然资源部12日召开今年首场新闻发布会，其间发布了2022年《中国海平面公报》。

公报显示，全球气候变暖背景下，中国沿海海平面变化总体呈加速上升趋势。自然资源部海洋监测司司长王华介绍称，1980年至2022年，中国沿海海平面上升速率为每年3.5毫米。过去30年（1993年至2022年），中国沿海海平面上升速率为每年4.0毫米，高于同时段全球平均水平。

其中，2022年，中国沿海海平面较常年（1993年至2011年）高94毫米，为1980年以来最高。过去11年（2012年至2022年）中国沿海海平面均处于有观测记录以来的高位。

全球海平面上升主要由气候变暖导致的海水热膨胀、陆地冰川和极地冰盖融化等因素造成。公报指出，在全球变

黄河文化论坛将于4月18日至19日在东营举办

黄河是中华民族的摇篮，孕育了灿烂的华夏文明。深挖黄河文化底蕴，讲好“黄河故事”，是延续历史文脉、坚定文化自信的时代要求。4月18日至19日，由中国社会科学院、中国公共关系协会、山东省人民政府共同主办的黄河文化论坛将在东营市举办。来自全国的专家学者、嘉宾代表将围绕“弘扬黄河文化 讲好黄河故事”主题，就黄河文化国际传播新路径、黄河文化国际传播新平台、黄河文化国际传播新载体、黄河文化国际传播新机制、黄河文化国际传播新阵地五个方面，就黄河文化国际传播进行深入交流，共谋黄河文化保护传承发展路径，更好推动黄河文化在新时代绽放光芒。

九曲黄河从山东入海。作为黄河流域唯一的出海口，传承弘

历史名城6座、全国重点文物保护单位141处，有国家级非物质文化遗产名录118项，省级非物质文化遗产名录619项。立足这些优势，山东以黄河文化体验区建设为轴，串联黄河市县文旅资源，加强黄河文化资源保护，打造“黄河大集”文化展示平台，用心用情讲好齐鲁大地上的“黄河故事”。

论坛期间，这些“黄河故事”将变为一场场“可视听、可体验”的黄河文化探索之旅。

为全面展示黄河流域文化传承及文创产品成果，“春季黄河大集”暨“沿着黄河遇见海”沿黄九省（区）手造民俗展将相继开幕。现场将设置“聚友”“聚商”“聚艺”“聚食”等展区，来自沿黄九省（区）、山东沿黄

参保人请注意！！

这些欺诈骗保行为，你都了解吗？

欺诈骗保行为一 盗刷医保卡

市民小林在附近小路上捡到了一张遗失的医保卡，发现卡内还有余额并且未设密码，就动起了歪心思，到药店刷卡购买了3盒800元的药品。

欺诈骗保行为二 重复报销医疗费用

参保人小刘明知自己的医疗费用已经报销的情况下，仍采取伪造医疗收费票据的方式重复报销医疗费用，先后三次将自己的医疗费用通过医保经办机构进行补报销，骗取医保基金。

欺诈骗保行为三 超量购买药品后转卖

参保人老王为转卖药品牟利，持自己的医保卡多次到医药机构多开、虚开药品，并将药品低价出售给他人，骗取医保基金。

欺诈骗保行为四 隐瞒事实骗取医保基金

参保人老李因工受伤在骨科医院住院治疗，住院期间谎称其在家干农活时不慎摔伤，享受医保待遇，骗取医保基金。

欺诈骗保行为五 冒名就医、购药

王姐曾由亲戚罗某陪同去过医疗机构就诊，之后王姐擅自利用罗某的医保卡冒名就医，开取药品及享受中医理疗项目，骗取医保基金。

这些欺诈骗保行为，将造成什么后果呢？

根据《医疗保障基金使用监督管理条例》规定，个人有下列情形之一的，由医疗保障行政部门责令改正；造成医疗保障基金损失的，责令退回；属于参保人员的，暂停其医疗费用联网结算3个月至12个月：

（一）将本人的医疗保障凭证交由他人冒名使用；

（二）重复享受医疗保障待遇；

（三）利用享受医疗保障待遇的机会转卖药品，接受返还现金、实物或者获得其他非法利益。

个人以骗取医疗保障基金为目的，实施了前款规定行为之一，造成医疗保障基金损失的；或者使用他人医疗保障凭证冒名就医、购药的；或者通过伪造、变造、隐匿、涂改、销毁医学文书、医学证明、会计凭证、电子信息等有关资料或者虚构医药服务项目等方式，骗取医疗保障基金支出的，除依照前款规定处理外，还应当由医疗保障行政部门处骗取金额2倍以上5倍以下的罚款。