

有人午后困意难挡，这是怎么回事呢？除受体内激素影响外，也可能是患上某些疾病的征兆。

激素引起的犯困：

1. **胆囊收缩激素**。人体中分泌的胆囊收缩激素一般在饭后2小时内会明显升高，2小时之后这种激素分泌量就会减少，而胆囊收缩激素含量越高人体就越容易困倦。另外，一般体内脂肪含量越高，胆囊收缩激素水平会更高，睡意会更浓。

2. **食欲素**。人体进食后，食物在被消化吸收的过程中，血糖会升高，同时会抑制体内食欲素的分泌。而食欲素含量降低，人体就容易犯困、不想动弹。因此，特别是进食淀粉类较易消化的食物时，血糖相对升得更快，也更容易犯困。

3. **胰岛素**。饭后食物中的葡萄糖被人体吸收，就会分泌出胰岛素帮助控制血糖。胰岛素促进蛋白质合成，人体中所含的色氨酸会增多，在大脑内先形成5-羟色胺，可进一步形成褪黑素，从而让人体产生困意。

疾病引起的犯困：

1. **脾虚**。饱餐后，脾的工作量骤然增加，若人体脾胃失调，往往需要更多气血参与食物的消化和吸收，这时其他器官的血液供应则会相应下降，因此，会出现困意。若脾虚症状较为严重，无法控制困倦则需要积极治疗并适当补觉。

2. **肝脏病变**。肝脏是人体的重要代谢器官，出现病变时，



其解毒、调节水电解质平衡等功能会有所降低，向身体其他器官输送的养料会减少，易引起身体乏力，感觉疲乏。

3. **糖尿病**。嗜睡是糖尿病的常见症状之一。因为糖尿病患者糖代谢紊乱，糖分无法被肌体充分利用而从尿中排出，易引起体力减退、精神萎靡。此外，很多糖尿病会合并高黏血症和脑血管病变，导致患者脑动脉供血不足，出现大脑缺血缺氧而引起困倦、头晕症状。

如何缓解饭后犯困？

1. **控制食量**。每顿吃“八分饱”，以粗粮、豆类、薯类代替精米精面，同时增加果蔬等膳食纤维含量高的食物，减少高脂肪、高糖食物摄入量。

2. **适当小憩**。吃完午饭后，可以午休15~20分钟，不仅能有效缓解犯困状态，还能降低体内压力激素分泌，提高工作效率。

3. **合理运动**。当困意来袭时，可以暂时放下手头工作，起身活动一下，使大脑兴奋起来，因为长时间保持某种姿势会使血液循环量减少，从而产生疲劳感。

范志红

摘编自《重庆科技报》

饭后易犯困需提防这些疾病