

吃饱就犯困 你可能是“晕碳”

什么是“晕碳”

大吃一顿之后，你昏昏欲睡，躺在床上刷手机，发现自己在互联网上被正式确诊为“晕碳”。很好，这是你在互联网确诊的第10086个症状。那么，“晕碳”有什么科学依据吗？这种身体反应是正常的吗？

“晕碳”，顾名思义即“晕碳水化合物”，它本身并不是一个专业名词，而是指摄入大量碳水之后犯困的现象，也可以被叫做“餐后嗜睡”(PostprandialSomnolence)或“食困”(Foodcoma)。

“晕碳”是如何发生的？

“晕碳”其实是我们体内多种生理过程综合作用的结果，但主要原因在于饭后血糖升高引起的激素水平波动。

当我们饱食一顿，摄入大量高GI(血糖生成指数)的精制碳水后，血糖会迅速升高。

血糖的升高会刺激胰岛素分泌，而高胰岛素水平会促进肝脏中的色氨酸转化为血清素。血清素是一种神经递质，它在松果体中经过一系列生化反应后，最终转化为褪黑素，并分泌到血液中。褪黑素是一种神经递质，它在松果体中经过一系列生化反应后，最终转化为褪黑素，并分泌到血液中。褪黑素是一种神经递质，它在松果体中经过一系列生化反应后，最终转化为褪黑素，并分泌到血液中。

种调节人体昼夜节律的激素，它会让我们的身体产生困意，觉得“啊，该睡觉了”。

除了上述生理机制，还有几种因素可能会加剧“晕碳”现象：

胆囊收缩素(Cholecystokinin,CCK) 胆囊收缩素是一种消化道激素，在摄入食物后由小肠分泌。CCK有助于消化脂肪和蛋白质，但也会在大脑中发挥作用，增强饱腹感，诱导睡意产生。

食欲素(Orexin) 食欲素是一种促进清醒的神经肽，其分泌受血糖水平的影响。进食后，血糖水平上升，导致胰岛素分泌增加，而胰岛素会抑制食欲素的分泌。这种抑制作用降低了食欲素的活性，进而减少清醒度，增加嗜睡感。此外，食欲素的缺乏与嗜睡症(narcolepsy)有关，这也支持了食欲素在调节清醒和睡眠中的关键作用。

生物节律 人体的昼夜节律也会影响嗜睡的程度。午餐后，人体自然会进入一个生理性低谷，这也是为什么午餐后特别容易犯困的原因之一。

晕碳的进化意义

从进化的角度看，我们的远古祖先如果能够吃一顿碳水充足的饭，往往意味着此时他们已经结束了捕猎或采食行动，并且身处的地方非常安全。这时正是好好休息、恢复精力的好时机，以便更好地消化食物并存储能量。这种行为可能在进化过程中被保留了下来，并对现代人的生理反应仍然产生影响。

“晕碳”是否对身体有害？

“晕碳”本质上是一种正常的生理反应，但频繁的餐后嗜睡可能暗示着我们的饮食结构不合理，或者存在潜在的健康问题。长期高糖高脂饮食不仅会导致体重增加，还可能增加患

糖尿病和心血管疾病的风险。

因此，我们还是应该适度控制碳水化合物的摄入量。此外，如果突然一段时间内出现“晕碳”的情况，也要考虑自己是不是最近压力过大或者太缺觉了。

如何避免“晕碳”现象

选择低GI食物 低GI食物能够缓慢释放能量，避免血糖骤升骤降。全谷物、蔬菜和一些水果都是很好的选择。

均衡膳食 少吃油炸食品、蛋糕、甜点等高脂肪、高碳水的食物，增加蛋白质和膳食纤维的摄入，可以延缓糖分的吸收速度，减少血糖波动。

调整进食顺序 吃饭时按照先吃蔬菜(膳食纤维)，再吃鱼肉蛋奶(蛋白质与脂肪)，最后吃主食(碳水)的顺序，会对我们的餐后血糖更有好处，也不容易长胖。

少量多餐 避免一次性进食过多，采取少量多餐的方式，有助于稳定血糖水平，减少餐后疲倦感。

适度运动 俗话说得好，“饭后百步走，活到九十九”。餐后适度运动，比如散步，有助于促进消化和血液循环，缓解困倦感。

当然还有一个办法，那就是喝点咖啡。“晕碳”现象是我们身体对大量碳水化合物摄入后的一种自然反应。虽然这种反应是正常的，但通过合理饮食、适量运动等方式，我们可以有效地减少这种现象的发生，保持良好的身体状态。了解“晕碳”背后的科学原理，有助于我们更好地管理饮食和生活习惯，从而提高生活质量。

综合周继龙/图



开展巡查活动 守护社区平安

近日，合肥市肥东县陈集镇陈集社区两委干部开展巡查活动。

活动中，社区两委成员及党员志愿者们身着统一服装，手持手电筒和记录本，仔细检查安全隐患，排查治安盲点。他们向居民宣传防火防盗知识，仔细询问商户

的安全管理情况，查看存放环境是否符合要求，并对存在的问题现场指导，提出整改建议。

接下来，陈集社区还将继续探索社区平安治理的新模式，为社区居民创造一个更加和谐、稳定、安全的生活环境。贺莹莹

分类广告
手机(微信):13023008663
QQ:258733755

遗失声明

●合肥高新区东高梁关东酒坊遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●安徽鲜鲜鲜科技有限公司遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖天优网络科技有限公司遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。

●阜阳市颍泉镇南村种植农民专业合作社(统一社会信用代码:913401020717171717)遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●安徽鲜鲜鲜科技有限公司遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖天优网络科技有限公司遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。
●芜湖市房屋安全鉴定中心遗失公章，遗失声明:13023008663，声明作废。

公告
丰润建设集团有限公司于2024年7月10日承接的灵璧县南湖镇工业园区项目，已于2024年11月30日竣工验收。为保障南湖镇工业园区相关债权人的合法权益，现通知债权人在法律保护的期限内持该项目相关合同和其他有效文件资料，向本集团申报债权。逾期未申报债权的视为自动放弃。
联系地址:江苏省南京市江宁区高新区绿地中央广场A1座46楼
联系人:梁亮 13517008589
联系电话:0791-88532879
特此公告
丰润建设集团有限公司
2025年1月2日

公告
一、受皖东县人民法院委托，本拍卖行承接安徽皖东县人民法院司法拍卖财产，具体信息如下：
二、竞买人条件:依法设立的法人单位和个人，且不承担刑事责任。
三、报名时间:2025年1月10日15:00起。
四、展示地点:定远县定远镇柳园路公租房局办公楼三会议室。
五、展示时间:自公告发布之日起至2025年1月11日17:00止。
六、展示地点:定远县定远镇柳园路公租房局院内。
七、联系电话:13965965665 0554-2673885

宿州市循环经济示范园污水处理厂扩建及尾水净化工程环境影响报告公示
宿州市循环经济示范园污水处理厂扩建及尾水净化工程位于宿州市埇桥区城东片区学思路与大凌路交口，本项目环境影响报告征求意见稿已经形成，现征求社会各界对本项目的环境影响及有关环境保护工作的意见和建议。
1、本项目征求意见稿及公众参与的网络链接为:https://pan.baidu.com/s/1VbISFLie8bCuiGclhR6hrw 提取码:11a1q;需查阅纸质报告可联系建设单位工作人员。建设单位名称和联系方式，建设单位:宿州市循环经济示范园污水处理厂，联系人:叶总，联系电话:15380902436，通讯地址:宿州市埇桥区城东片区学思路与大凌路交口，评价单位名称和联系方式，评价机构:安徽南顺环境科技有限公司，联系人:叶总，联系电话:13866775682，邮箱:304651046@qq.com，通讯地址:合肥市包河区惠风府前广场1号楼711室
2、征求意见稿:本次征求意见稿范围为宿州市循环经济示范园污水处理厂扩建及尾水净化工程项目周边居民及社会团体。
3、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件等方式向建设单位或环评单位提出关于本项目的意见和建议。
4、公众提出意见的起止时间:本次公示时间:自公示时间起十个工作日。

安徽柯尔玛化学科技有限公司年产12000吨核磁耦合辅助溶剂和辅助化学品项目环境影响评价公众参与征求意见稿公示
安徽柯尔玛化学科技有限公司年产12000吨核磁耦合辅助溶剂和辅助化学品项目位于安徽省宿州市经济开发区金泰六路东侧金江五路南侧。该项目已委托安徽南顺环境科技有限公司开展环境影响评价工作，目前该项目环境影响评价征求意见稿已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)的相关规定，现将相关信息公示如下，征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。
一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://share.weiyun.com/74E4mL16 ● 公众可通过以下方式联系环评单位:建设单位名称和联系方式:建设单位:安徽柯尔玛化学科技有限公司，联系人:左经理，联系电话:15606130877，联系地址:安徽省宿州市经济开发区鞋城五路508号综合楼6楼，评价单位名称和联系方式:评价单位:安徽南顺环境科技有限公司，联系人:汪海南，联系电话:18256989560，邮箱:30898657@qq.com，联系地址:安徽省合肥市包河区惠风府前广场1号楼711室
二、征求意见稿的范围:本项目征求意见稿的范围为拟建项目厂址周边居民、企事业单位以及对本项目关心的公众等。
三、公众意见的网络链接:https://share.weiyun.com/4KCh9aP
四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、信函、电子邮件或者面谈等方式提交公众意见。

安徽准府拍卖有限公司拍卖公告
一、拍卖标的:定远县城管局查封各类非机动车辆(共计243辆)，现按报废处置拍卖。详见清单及展示现状，参考价4.74万元，保证金:0.5万元。
竞买人条件:1.依法设立的法人和自然人不承担担保责任;2.该批报废车辆现状拍卖，委托人和拍买人不承担担保责任。
二、拍卖时间:2025年01月10日15:00
三、拍卖地点:定远县定远镇柳园路公租房局办公楼三会议室。
展示地点:定远县定远镇柳园路公租房局院内
四、联系电话:13965965665 0554-2673885
五、注意事项:竞买人须于2025年01月09日17:00前持有效证件办理竞买登记手续，获取相关资料并缴纳约定的保证金。竞买不成保证金全额退还(不计息)。
2025年01月02日
安徽和泰拍卖有限公司:房屋出租公告
受灵璧县土地储备中心委托，定于2025年01月14日(星期二)上午10时10分至10时30分(延时除外)在宿州市公共资源交易中心平台以下列的依法按照现状以公开竞价方式进行公开招租，现公告如下:一、招租标的:位于灵璧县经济开发区北二路交口附近商住楼(3102#)房屋(1层)、(2层)、(3层)房屋，租期三年，3年总租金9.9万元，租金按年支付(以网络公告公告、注意事项等附件为准)。二、咨询、展示、报名时间:自公告发布之日起至2025年01月13日(星期一)上午11时止。咨询、展示、报名时间:自公告发布之日起至2025年01月13日(星期一)上午11时止。咨询、展示、报名时间:自公告发布之日起至2025年01月13日(星期一)上午11时止。咨询、展示、报名时间:自公告发布之日起至2025年01月13日(星期一)上午11时止。
三、现场考察:李经理 19955758293、李经理 18705579067
安徽和泰拍卖有限公司
二〇二五年一月三日

中国拍卖行业协会AAA级拍卖企业
公告
受委托，我公司于2025年1月10日(星期五)上午9时在本公司拍卖行以下列标的进行公开拍卖。具体如下:
一、标的:泰山大道北段758号、762号网点5年期租赁权。总计租面积约55.5平方米，整体租赁权、具体信息及现状以现状为准。拍卖参考价2万元/第一年，竞买保证金1万元。二、竞买人条件:竞买人须于2025年01月10日上午10时前持有效证件办理竞买登记手续，获取相关资料并缴纳约定的保证金。竞买不成保证金全额退还(不计息)。
三、竞买人条件:竞买人须于2025年01月10日上午10时前持有效证件办理竞买登记手续，获取相关资料并缴纳约定的保证金。竞买不成保证金全额退还(不计息)。
四、竞买人条件:竞买人须于2025年01月10日上午10时前持有效证件办理竞买登记手续，获取相关资料并缴纳约定的保证金。竞买不成保证金全额退还(不计息)。
五、竞买人条件:竞买人须于2025年01月10日上午10时前持有效证件办理竞买登记手续，获取相关资料并缴纳约定的保证金。竞买不成保证金全额退还(不计息)。
六、竞买人条件:竞买人须于2025年01月10日上午10时前持有效证件办理竞买登记手续，获取相关资料并缴纳约定的保证金。竞买不成保证金全额退还(不计息)。
铜陵阳光拍卖有限责任公司
2025年1月3日

365天天资讯
刊登电话:
0551-62649617