

主題：營養及體能活動 (Summer 05/18)

FIT 住睇世盃

鍾伯光教授

中國香港體適能總會主席

引言

四年一度的世界盃又嚟啦！四年一度喎，當然是指足球世界盃啦！而足球是香港最受歡迎的隊際項目，包括參與和觀賞兩方面。

今屆揭幕戰已經在本月十四日舉行，而我執筆的時候才是六月八日，但我、包括你也可以預知賽果：俄羅斯擊敗沙地阿拉伯。作為主辦國的俄羅斯，當然有實力在揭幕戰打嚮頭炮啦，不過波嘅圓嘅。

對於愛好足球的朋友，肯定會馴身在螢幕前觀看現場轉播的主要賽事，尤其有球星美斯、C朗、尼馬等國家隊的賽事，而這三位也被最近福布斯選為世界足球最高收入的球星，其排名也是我列出他們名字的順序。



捱夜要顧及健康

精彩比賽當然要睇現場直播啦！但嚟緊重有超過60場比賽，而且很多精彩賽事都被安排在本港時間凌晨兩點，在星期五或六還好，睇完波可以馴番個好覺，馴到中午還可，但平日

的凌晨賽事便麻煩了，第二天返工那來足夠的精神呢！你話一場兩場通宵賽事還可以捱得住，但足足一個月的比賽，長期捱夜便會影響工作、日常生活和身心健康。因此，在你決定馴身睇波之前，最好先了解睡眠不足對我們身心的不良影響。以下資料主要來自美國哈佛大學醫學院的睡眠醫學部 (Division of Sleep Medicine) 在其網上(<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and-disease-risk>) 刊登名為睡眠和疾病危機(Sleep and Disease Risk)的文章，大家可以利用上面這個連結去詳閱這篇文章內容和其連結的短片。

相信大家都有經驗過唔夠馴(睡眠不足)對日常工作的影響或體能上的改變。一般建議成人的睡眠時間是7至8小時，而7小時是建議的底線。換言之，不足7小時的話被認為是睡眠不足。當然，這裡面沒有計算個人的睡眠質素。如果你能夠很快便入睡，而且熟睡的時間又長，中間很少醒來或需要起身上廁所，那六個多小時的睡眠可能已經足夠。間中的睡眠不足可能會影響日常生活，包括工作能力下降、容易疲倦、容易有情緒、注意力難以集中等。對某些行業，尤其是需要專注力的，如職業司機，就肯定不能馴身去睇世界盃啦。

長期睡眠不足跟慢性疾病，如心臟病、高血壓、糖尿病等有關。在閱讀研究結果時，我們需要知道這些結果是來自那種的研究方法。很多研究只是透過問卷調查和相關數據的分析而得出，並非透過實驗控制和干預的研究方式，而這些多屬相關性結果(Correlation)而非因果性(Cause and effect)。相關性結果中間可能存在很多未能解釋的變數，就算得到相關的系數很高的結果，也不能用因果性來演繹其結果。例如我們調查發現喜歡打籃球的好學生的身高，平均比一般學生的要高，我們可以說這是一個相關性結果，但不能說這些學生因為打籃球而令他們長高了。同樣道理，體操運動員個子矮細，不是因為長期練習體操所致，而是個子矮小的有利於學習和完成體操的高難度動作，所以在體操運動選材中往往會選上個子較小的運動員。



糖尿病和體重

話說回來，研究發現睡眠不足跟糖尿病有關，而這個很可能是因果性，其中原因是體內血糖因為睡眠不足而減慢了其代謝過程，而血糖轉化正好跟胰島素的分泌有關，當這些平衡機能出現問題，便容易引致糖尿病。

研究亦指出睡眠不足跟體重增加有關。當我們睡眠時，體內會分泌有助控制胃口、能量代謝和血糖轉化的賀爾蒙(又稱激素)，而睡眠不足便會破壞這些賀爾蒙的平衡。例如增加了被稱為「壓力賀爾蒙」的皮質醇的分泌，皮質醇是腎上腺素賀爾蒙，會提高血壓和血糖水平，並產生免疫抑制作用。此外，睡眠不足跟在用餐後胰島素分泌量的增加有關。胰島素是一種蛋白質賀爾蒙，主要作用是調節碳水化合物和脂肪的代謝，並且控制血糖水平。高水平的胰島素跟體重增加有關，也是引致糖尿病的危機因子之一。

還有，睡眠不足跟瘦蛋白(又稱瘦素；Leptin)有關。而瘦蛋白主要幫助脂肪的儲存、加快新陳代謝、抑制食慾、控制體重。此外，睡眠不足也跟飢餓賀爾蒙(ghrelin) 的分泌增加有關，飢餓賀爾蒙會刺激食慾，這也可能解析為何捱夜時都很想進食，尤其是甜的食物。換言之，如果你捱夜睇波，便要懂得控制飲食，選些低熱量和較健康的食物，否則便容易增磅，易放難收！

高血壓和心臟病

研究發現患高血壓的人士會因為一天的睡眠不足而令到隨後一天的血壓上升。這種效果可能有助解釋睡眠不足和心血管疾病及中風的關係。長期睡眠不足，可能導致長期的慢性高血壓，而高血壓是心血管病的主要危機因子，這也不難知道箇中關係了。

情緒和免疫功能

短期睡眠不足，已經可以影響個人的情緒，長期睡眠不足，跟抑鬱、焦慮、心智痛苦有關。研究發現睡眠不足五小時的受試者出現憂愁、憤怒、心智枯竭等情緒和心智表現。此外，睡眠有助恢復體力，修補身體的損耗和對抗疾病，換言之，睡眠不足，便會破壞免疫系統的功能，長時間睡眠不足，身體便容易被細菌入侵，增加患病風險。

調節運動量

對一些馴身睇波但又愛好參與運動的朋友更加要留意，在睡眠不足的狀態下不宜繼續採用以往的運動模式或運動量，必須要懂得因應身體的狀況而作出適當調節，千萬不要挑戰自己的體能極限。特別是一些戶外活動，六、七月的氣溫都不會低到那裡去，加上猛烈太陽或潮濕的日子，必須要聰明地來一個大減磅，減低運動量和選擇一些較理想的環境和時段做運動，切勿自視過高、自以為是，始終健康和生命最緊要。祝大家有個健康的世界盃！

