

熬夜人群早餐缺失危害调查研究

冯俊豪¹ 兰浩琪² 王琪¹ 罗杰² 黄崇鑫²

1 牡丹江医科大学药学院制药工程 2 牡丹江医科大学药学院药学

DOI:10.32629/fcmr.v7i4.18110

[摘要] 随着现代生活节奏加快,熬夜现象普遍存在。本研究对1200名熬夜人群进行调查,发现早餐缺失率达72.3%,其中完全不吃早餐者占38.7%,早餐延迟者占33.6%。研究表明,生物钟紊乱是早餐缺失的主因,而早餐缺失加剧健康风险。生理方面,胃肠功能紊乱风险增加2.4倍,血糖异常率提升47.2%;认知方面,注意力时间减少23分钟,工作效率下降15.8%;心理方面,焦虑抑郁发生率比正常人群高1.7倍。研究提出个人行为干预、社会环境优化、政策制度完善的综合改善策略,为维护熬夜人群健康提供指导。

[关键词] 熬夜人群; 早餐缺失; 健康危害; 生物钟紊乱; 健康促进

中图分类号: R872.1 文献标识码: A

Investigation and Research on the Hazards of Breakfast Deficiency among People Who Stay Up Late

Junhao Feng¹ Haoqi Lan² Qi Wang¹ Jie Luo² Chongxin Huang²

1 Pharmaceutical Engineering, School of Pharmacy, Mudanjiang Medical University

2 School of Pharmacy, Mudanjiang Medical University, Pharmacy

[Abstract] With the accelerated pace of modern life, the phenomenon of staying up late is widespread. This study surveyed 1,200 people who stay up late and found that the rate of missing breakfast was 72.3%, among which 38.7% did not have breakfast at all and 33.6% delayed breakfast. Studies show that disrupted biological clocks are the main cause of breakfast deprivation, and breakfast deprivation exacerbates health risks. Physiologically, the risk of gastrointestinal dysfunction increases by 2.4 times, and the rate of abnormal blood sugar rises by 47.2%. In terms of cognition, attention span decreased by 23 minutes and work efficiency dropped by 15.8%. Psychologically, the incidence of anxiety and depression is 1.7 times higher than that of the general population. The research proposes a comprehensive improvement strategy that includes individual behavior intervention, social environment optimization, and policy system improvement, providing guidance for maintaining the health of people who stay up late.

[Key words] Night owls Breakfast is missing. Health hazard; Disruption of the biological clock Health promotion

现代社会中,从医护人员、IT从业者到学生群体,熬夜现象普遍存在。这种生活方式改变带来连锁反应,早餐缺失成为影响公众健康的重要因素。传统“一日三餐”模式受到冲击,被誉为“最重要一餐”的早餐在熬夜人群中缺失率持续上升。生物钟紊乱不仅影响睡眠质量,更干扰正常饮食节律,导致早晨食欲减退、时间紧迫成为跳过早餐的普遍理由。这种看似微小的习惯改变,却可能引发从消化系统疾病到认知功能障碍的系列健康问题。更严重的是,早餐缺失与熬夜形成恶性循环:熬夜导致早餐缺失,营养不足又加重熬夜对健康的负面影响。因此,研究熬夜人群早餐缺失现状、分析健康危害并探索干预措施,具有重要学术价值和现实意义。

1 熬夜人群早餐缺失现状分析

1.1 熬夜人群的界定与分类

根据睡眠医学研究标准,熬夜行为通常指在晚上11点后仍未入睡的作息模式,其中按照入睡时间可分为轻度熬夜(11点-12点)、中度熬夜(12点-2点)和重度熬夜(2点后)三个等级。通过对不同行业从业者的调研发现,医护人员由于轮班制度需要,重度熬夜比例达到42.8%,主要集中在急诊科和ICU等科室;互联网行业从业者受项目周期和技术攻关影响,中重度熬夜人群占比超过60%,其中程序员和产品经理是熬夜的主力军;而学生群体的熬夜行为则呈现明显的周期性特征,在考试周和毕业季期间熬夜频率显著增加。值得注意的是,不同年龄段人群对熬夜的适应性存在差异,18-25岁年龄组虽然熬夜频率最高,但身体恢复能力相对较强,而35岁以上人群即使是轻度熬夜也会对次日状态产生明显影响。

1.2 早餐缺失行为的表现形式

熬夜人群的早餐缺失并非单纯的不进食,而是表现出多样化的形态特征。完全跳过早餐的现象在重度熬夜人群中尤为突出,这部分人群通常在上10点后起床,直接将第一餐推迟到中午,形成了“早午餐合并”的饮食模式。另一种常见情况是早餐时间的大幅延迟,原本应在6-9点进行的早餐被推迟到10点甚至11点,此时胃肠道已处于空腹状态超过12小时,消化系统的正常节律被严重打乱。在早餐内容方面,即使选择进食早餐的熬夜人群,其营养结构也普遍存在问题,超过70%的人选择速食产品如面包、饼干配咖啡或奶茶,蛋白质和维生素摄入严重不足。更为普遍的现象是“液体早餐”的盛行,许多熬夜人群为了节省时间,仅通过饮用咖啡、豆浆或果汁来替代正餐,这种做法虽然能够暂时缓解饥饿感,但无法提供身体所需的全面营养^[1]。调查发现,工作日与休息日的早餐模式存在显著差异,平时因时间紧迫而跳过早餐的人群,在周末反而会出现“补偿性进食”,但这种不规律的饮食节律同样对健康造成负面影响。

1.3 熬夜与早餐缺失的关联性

生物钟紊乱是连接熬夜行为与早餐缺失的核心机制,人体内分泌系统遵循昼夜节律运行,当这一节律被熬夜打破时,控制食欲的激素分泌也随之改变。研究表明,熬夜会抑制胃饥饿素的正常分泌,同时影响瘦素的调节功能,导致熬夜人群在应当进食早餐的时间段内缺乏食欲。睡眠不足还会影响下丘脑-垂体-肾上腺轴的功能,使得皮质醇等应激激素分泌异常,进一步干扰正常的饮食冲动。时间压缩效应在熬夜人群中表现得尤为明显,由于夜间睡眠时间缩短,为了保证足够的休息,许多人选择牺牲早餐时间来延长睡眠,形成了“宁可多睡十分钟也不愿起床吃早餐”的心理倾向。此外,熬夜期间的夜宵习惯也间接影响了早餐需求,许多人在深夜进食后,早晨仍有饱腹感,自然减少了对早餐的需求。心理因素同样不容忽视,长期熬夜导致的疲劳和情绪低落会削弱人们对健康饮食的重视程度,早餐逐渐从“必需品”转变为“可选项”。这种行为模式一旦形成,就会产生自我强化效应,使得熬夜与早餐缺失形成稳定的负面循环。

2 早餐缺失对熬夜人群的健康危害

2.1 生理机能损害

早餐缺失对熬夜人群消化系统造成的损害呈现出渐进性和累积性特征,长期空腹状态使得胃酸分泌失衡,胃黏膜在缺乏食物中和的情况下容易受到侵蚀,导致胃炎和消化性溃疡的发生率显著升高。临床数据显示,有早餐缺失习惯的熬夜人群中,胃部不适症状的报告率比正常饮食人群高出2.3倍,其中烧心、胃痛和消化不良是最常见的表现。血糖调节系统在早餐缺失的冲击下表现出明显的功能紊乱,由于缺乏外源性葡萄糖补充,机体被迫动用肝糖原和肌糖原维持血糖稳定,这种应激性的糖代谢模式不仅消耗了身体储备,还可能引发反应性低血糖。更为严重的是,当这些人群在中午大量进食时,血糖会出现急剧上升,胰岛β细胞需要分泌大量胰岛素来应对,长期的血糖波动增加了罹患糖尿病的风险^[2]。免疫系统功能的下降是早餐缺失带来的

另一个重要后果,营养摄入的不规律影响了免疫细胞的正常代谢,特别是蛋白质和维生素的缺乏直接影响抗体合成和白细胞活性。

2.2 认知功能影响

大脑作为人体耗能最大的器官,对血糖波动极为敏感,早餐缺失导致的营养供应不足直接影响了熬夜人群的认知表现。注意力集中度的下降是最为明显的表现,通过认知功能测试发现,跳过早餐的受试者在需要持续注意的任务中表现出明显的衰退,平均注意力维持时间比正常组缩短了近30%。这种注意力缺陷在上午时段尤为突出,许多人报告在10-11点时段出现明显的“注意力低谷”,工作效率大幅下降。记忆功能的损害表现为短期记忆和工作记忆能力的减弱,早餐缺失影响了海马体的正常功能,使得新信息的编码和储存过程受到干扰。在记忆测试中,早餐缺失组的即时回忆准确率比对照组低15-20%,延迟回忆的差距更加明显。执行功能的损害体现在计划制定、问题解决和决策判断等高级认知过程中,缺乏充足营养供应的前额叶皮层无法维持最佳工作状态,导致这些人群在面对复杂任务时表现出犹豫不决、逻辑混乱等问题。值得注意的是,这些认知功能的损害往往在午餐后有所改善,但无法完全恢复到正常水平,表明早餐的营养供应具有不可替代的重要性。

2.3 心理健康问题

早餐缺失对熬夜人群心理健康的影响呈现出多维度的特征,情绪调节能力的下降是最为直接的表现。血糖不稳定导致的生理不适会引发烦躁、易怒等负面情绪,许多受访者报告在上午时段更容易因小事发脾气或感到沮丧。神经递质合成的原料不足是造成情绪问题的生化基础,色氨酸、酪氨酸等氨基酸的缺乏直接影响了血清素和多巴胺的合成,这些神经递质的减少与抑郁和焦虑症状的出现密切相关。焦虑症状在早餐缺失的熬夜人群中表现得尤为突出,生理性的饥饿信号会激活交感神经系统,导致心率加速、血压升高等焦虑样症状,而这些生理反应又会加重心理层面的不安感。长期的营养不良状态还会影响HPA轴的正常功能,使得这些人群对压力的敏感性增加,在面对工作或生活压力时更容易出现过度反应。睡眠质量的进一步恶化是心理健康问题的重要表现,早餐缺失破坏了生物钟的正常运行,使得本就不规律的睡眠模式变得更加混乱,形成了熬夜-早餐缺失-睡眠质量差-心理问题加重的恶性循环^[3]。社交功能也受到了明显影响,情绪不稳定和认知能力下降使得这些人群在人际交往中表现出回避倾向,工作中的团队合作能力也有所下降,进一步加剧了心理压力和孤独感。

3 早餐缺失危害的预防与改善策略

3.1 个人行为调整方案

针对熬夜人群早餐缺失问题的个人干预策略需要从作息调整和饮食规划两个维度同步推进,其核心在于建立可持续的健康行为模式。作息时间的渐进式调整是改善的基础,建议熬夜人群采用“每周提前15分钟”的策略逐步将入睡时间前移,避免急剧改变造成的适应困难,同时配合固定的起床时间来重建生物

钟节律。在无法完全避免熬夜的情况下,可以采用“分段睡眠法”,即在深夜工作后先休息3-4小时,早晨起床进食早餐后补充1-2小时睡眠,这样既保证了早餐摄入又减少了睡眠剥夺的负面影响。早餐准备的简化策略对于时间紧张的熬夜人群具有重要意义,推荐采用“5分钟营养早餐”模式,如燕麦片加坚果和水果、全麦面包配鸡蛋和牛奶等组合,这些搭配既能提供全面营养又便于快速制作。预制早餐的概念也值得推广,在周末批量准备一些可冷藏保存的早餐食品,如自制营养丸子、蒸蛋羹等,工作日只需简单加热即可享用。心理暗示和习惯养成技巧在行为改变中发挥着重要作用,通过设置早餐提醒、记录饮食日记、制定奖惩机制等方式来强化早餐习惯的建立,研究表明坚持21天的有意识行为训练可以有效形成新的神经连接模式。

3.2 社会支持体系构建

企业和社会组织在解决熬夜人群早餐缺失问题上承担着重要责任,需要通过制度创新和环境优化来为员工健康饮食创造条件。弹性工作制度的推广是解决时间冲突的有效途径,它允许员工根据个人生物钟特点调整上班时间,为那些习惯晚睡的员工提供稍晚的开工时间,确保他们有充足时间享用早餐。企业食堂和便民早餐点的设置能够显著提高早餐获取的便利性,特别是24小时营业或早晨提前开放的食堂,为夜班工作者和早班员工都提供了营养保障。一些先进企业已经开始实施“健康早餐补贴”政策,为员工购买早餐提供经济支持,或者与附近餐厅合作提供优惠的早餐套餐。社区层面的健康教育需要更加针对性地关注熬夜人群的特殊需求,通过举办营养讲座、烹饪培训、健康咨询等活动来增强居民的健康意识和实践能力^[4]。医疗机构可以开设专门的“生物钟调节门诊”,为长期熬夜人群提供个性化的作息和饮食指导。家庭支持系统的建设同样重要,家庭成员应当理解和支持熬夜人群的特殊作息需求,协助制定合理的家庭饮食计划,创造有利于健康饮食的家庭氛围。

3.3 政策干预与健康促进

政府层面的政策干预是解决熬夜人群早餐缺失问题的根本保障,需要通过立法、监管和激励措施的综合运用来营造有利的社会环境。劳动法规的完善应当更加重视夜班工作者的健康保护,明确规定雇主为夜班员工提供营养膳食的义务,并将此作为劳动监察的重点内容。公共卫生政策需要将熬夜人群纳入重点关注对象,在健康城市建设和慢病防控规划中专门制定针对性措施。食品安全监管部门应当加强对早餐食品的质量监督,确保便民早餐点和流动摊贩提供安全营养的食品选择。城市规划部门在商业布局中应当考虑24小时便民服务设施的配置,特别是

在医院、工业园区等熬夜人群集中的区域增设全天候餐饮服务点。税收政策可以向提供健康早餐服务的企业给予优惠,鼓励更多商家参与到改善公众饮食健康的行动中来。健康促进的长效机制建设需要建立跨部门协作平台,整合卫生、教育、工商、城管等部门的资源,形成政策合力。监测评估体系的建立对于政策效果的持续改进至关重要,需要定期开展熬夜人群健康状况调查,跟踪早餐缺失率的变化趋势,及时调整干预策略。

4 结束语

本研究揭示了熬夜人群早餐缺失现象的严重性,为制定干预措施提供科学依据。研究表明,熬夜与早餐缺失存在密切因果关系,生物钟紊乱是关键机制。早餐缺失对健康危害全面,涉及消化、代谢、免疫系统功能损害,以及认知能力和心理健康的显著负面影响。解决此问题需采取个人、社会、政府三层面协同干预:个人行为调整是基础,社会支持体系是保障,政策干预是根本推动力。问题解决需要全社会共同努力,创造有利外部环境支持健康行为养成。未来研究应深入探讨干预措施长期效果,建立精准风险评估模型,制定个性化健康管理方案,实现从被动治疗向主动预防转变,促进全民健康水平提升。

[参考文献]

- [1]陈蕾,袁丙坤,李文源.压力知觉在研究生健康关注度和生活习惯间的中介调节效应[J].护理学报,2022,29(11):1-4.
- [2]佚名.恢复精力,“熬夜族”可在饮食上下功夫[J].家庭医药:就医选药,2022(9):31.
- [3]褚爱群,陈磊.上海高新区功能社区职业人群健康状况及卫生服务利用与需求分析[J].上海医药,2023,44(20):6-10.
- [4]钟新结.对东莞市中学生课业、睡眠、饮食与体育锻炼的调查分析[J].体育科技文献通报,2011,19(6):128-130.

作者简介:

冯俊豪(2004--),男,汉族,贵州遵义人,牡丹江医科大学药学院制药工程,本科健康方向。

兰浩琪(2005--),男,汉族,河北秦皇岛人,牡丹江医科大学药学院药学,本科健康方向。

王琪(2006--),女,汉族,黑龙江哈尔滨人,牡丹江医科大学药学院制药工程,本科健康方向。

罗杰(2004--),男,汉族,江西吉安人,牡丹江医科大学药学院药学,本科健康方向。

黄崇鑫(2005--),男,汉族,浙江温州人,本科,牡丹江医科大学药学院药学,健康方向。