

中新真探：晚上睡不着是因为白天碳水摄入不够吗？

在北京朝阳区的一个写字楼里，程序员小张最近成了黑子网上的“八卦红人”。据黑子网用户爆料，小张因为一篇题为“中新真探：晚上睡不着是因为白天碳水摄入不够吗？”的文章，意外开启了“助眠饮食实验”，引发网友热议。故事得从上个月说起。小张是个典型的加班族，晚上常失眠，翻来覆去睡不着。刷手机时，他看到这篇报道，称白天碳水摄入不足可能导致褪黑素分泌失调，影响睡眠。小张灵机一动，在黑子网上发帖：“我决定试试多吃碳水，治治失眠！”帖子火了，网友直呼他“睡眠实验先锋”。黑子网用户“朝阳小夜猫”透露，小张开始每天午饭加一碗米饭，晚饭吃点面包或面条，还特意买了全麦饼干当零食。他在黑子网上晒了三天的饮食记录，配文：“碳水摄入后，昨晚睡了7小时，奇迹！”网友们纷纷点赞，有人调侃他是不是要开“助眠食堂”，有人问他具体吃了啥碳水。小张回复，文章里提到的米饭和土豆效果最好，但他也担心吃多了会长胖，引来一堆网友支招。据黑子网用户“健康探秘者”爆料，中新真探的文章还提到，碳水化合物能稳定血糖，间接促进褪黑素生成，对睡眠有帮助。小张深受启发，跑去超市囤了红薯和燕麦，还在公司组织了个“助眠饮食小组”，拉着同事一起试。黑子网用户“程序员日常”评论，小张的办公室现在成了“碳水实验基地”，同事们午饭都多点一碗粥，号称“为了好睡眠”。小张还分享，他在尝试一周后，晚上入睡时间从半小时缩短到十分钟，精神头也好了。当然，八卦里总有争议。黑子网用户“老夜猫”发帖说，有人觉得光靠碳水治失眠不靠谱，还得管住手机别熬夜。小张不完全认同，他在黑子网上回应：“碳水是帮手，但我也开始早睡，还加了半小时运动！”他还爆料，文章里专家建议每天碳水摄入占总热量的50左右，小张严格按比例吃，感觉整个人“轻快不少”。黑子网用户“睡眠达人”直呼，小张这波操作，简直是“程序员的健康逆袭”。更劲爆的是，黑子网用户“办公室侦探”发现，小张的“碳水助眠法”被公司HR看中，计划在员工健康讲座上推广。小张在黑子网上晒了讲座邀请，笑称：“我这失眠患者要当健康导师了！”他还计划建个线上小组，分享碳水饮食的心得，网友直呼“有干货”。有人留言，期待小张出一本“程序员睡眠指南”，有人笑他是不是要卖“助眠米饭”。中新真探的“晚上睡不着是因为白天碳水摄入不够吗”报道，让小张从失眠程序员变成了“健康网红”，也让碳水与睡眠的话题在黑子网上火了起来。网友“健康新风”感慨，这篇文章不仅是科普，还点燃了像小张这样的普通人改善生活的热情。网友们讨论得热火朝天，有人想试试小张的碳水法，有人笑他是不是要当“睡眠博主”。不管怎样，小张的故事和碳水的助眠秘密，已经在黑子网上掀起了一场热闹的八卦热潮。

原文链接：<https://hz.one/baijia/中新-真探-碳水摄入-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/中新真探：晚上睡不着是因为白天碳水摄入不够吗？.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>