

8 小时进食减肥法健康吗？

只吃午餐和晚餐
不利于控制血糖

看来，晚餐是没法省掉了，省略早餐是否科学呢？早饭不吃，只吃午餐和晚餐，因为晚餐时间充裕，家人团聚，难免会把更多的热量转移到晚饭吃，又容易影响到血糖控制。

一项英国学者的研究发现，同样一份含淀粉的餐食，早上 8 点吃和晚上 8 点吃，餐后血糖反应是不一样的。同样的人，同样的食物，放在晚上吃，血糖反应明显高于早上吃。即便吃的是低血糖反应的食物，晚上吃血糖上升的幅度也很大。

此后，澳大利亚学者做的相关研究继续深挖早晚进食差异，发现了一件更糟糕的事：晚上人们分泌胰岛素的节奏变慢——开头跟不上，后期却下不去。也就是说，吃了淀粉类食物之后，本来应当让胰岛素赶紧出动，把血糖降下来，把葡萄糖送到该去的地方。

结果，胰岛素懒洋洋地不肯按时出动。它迟到的结果，就是血糖继续上升。然后，终于到来的胰岛素却没能把血糖有效地降下去，于是胰岛素水平居高不下。

这说明什么？说明对健康人来说，晚上的胰岛素敏感性也比早上降低了。对糖尿病人而言，可以想见，结果会更加糟糕：胰岛素敏感性下降不利于控制血糖峰值，而长时间的高胰岛素水平又不利于预防后期的饥饿低血糖。夜间低血糖又容易引起糖异生作用，早起反而容易高血糖。

所以，早上不吃早饭，食物放到晚上吃，或者一天只吃两餐，对于需要控制血糖的人来说，是不靠谱的。糖尿病患者是需要少量多餐才能平稳血糖的。

由于每个人血糖控制能力不一样，生活节奏也不同，不必采用同样的进食模式。但是有一点是肯定的：这种不吃早餐、一日两餐的方法不适合血糖控制能力弱的人。它容易出现餐后高血糖和餐前低血糖。

最近，减肥圈子里特别流行一种方法——8 小时进食法。

所谓 8 小时进食法，就是一天当中只有 8 小时吃东西，其它时间不吃。这是“轻断食”的一种形式，属于“日间断食”。意思就是把吃东西的时间集中到一起，让一日当中有 16 个小时不吃东西。

部分研究者认为，由于身体较长时间处于饥饿状态，身体会增强“自噬作用”，血糖也保持较低水平，于是会让人不容易发胖，而且有利于控制高血脂。

但是,营养专家表示，早上不吃早饭，食物放到晚上吃，或者一天只吃两餐饭，对于需要控制血糖的人来说，是不靠谱的。

8 小时吃两顿
哪一顿不吃？

一天中只有 8 小时进食，到底什么时候吃呢？显然 8 小时吃三顿饭不太可能，那么，只吃两餐的话，是省略早餐，还是省略晚餐呢？

大部分人的选择是：省略早餐。因为早餐本来就吃得不多。甚至很多人说，我原本早上就经常不吃早饭的。

对于那些早上原来吃饭的人来说，他们也找到了从此放弃早餐的理由：最近某国外专家说了，吃早餐不利于健康，会升高血糖。我不吃早餐感觉更愉快更健康。而且古人本来就是不吃早餐的。古人本来就是 一日两餐的。

但是，让我们来仔细推敲一下。为什么古人可以两餐，省略掉早餐，现代人就要改成三餐呢？除了食物比从前充足之外，还有两个重要的原因：首先，古代是农耕生活，自给自足，没有家用

电器，没有方便的早餐摊点和加工食品。

做个饭需要砍柴烧火挑水，太费时间。种田的老百姓来不及六七点做出早饭，要下地的人就趁早上还不太饿的时候赶紧下地干活儿；在家做饭的人把饭菜做好，已经差不多中午了，从地里回来的人

“过午不食”
要建立在早睡觉的基础上

现代社会则不然。首先,有了各种烹调电器,有了各种加工食品,吃早餐就成为可能了。吃了早餐,上午工作时精神会更好，否则很大比例的人到了十点之后就感觉饥饿,血糖下降,工作学习效率降低。

尽管某专家号称自己不吃早餐很愉快，但研究数据表明，不吃早餐的小朋友认知能力和学习成绩的确低于好好吃早餐的小朋友。早上增加食物之后，小学生的学习效果有显著改善。

要记得健康研究是根据大部分人的情况来提出推荐意见，不是根

就吃午饭了。

其次，因为古人没有电灯，没有家用电器，没有电脑手机，早睡早起。晚上八九点就睡觉了，干吗还要吃三餐呢。中午吃一餐之后，下午五六点再吃一次晚餐，就足够了，睡觉之前也不会饿。

据少数个例的情况。即便是某专家的个人体验，也不一定适合大多数人。其次，现代社会中，人们的工作太忙了，从早上 7 点起床，一直要加班到半夜 12 点，哪怕是打游戏看手机，也不肯早点睡觉。

那么，如果从下午 1 点吃完午饭之后，不吃晚饭，一直坚持到晚上 11 点之后，时间太长了，身体就有点为难。休息之前肯定会觉得饥饿难耐。

所谓“过午不食”，一定要建立在早睡觉的基础上，否则，就必须吃晚餐了。

生活中怎么保护我们的嗓子？

嗓音是人的第二张脸，随着生活水平提高，人们对嗓音也越来越重视。在日常生活中嗓音疾病发病率很高，据调查，在教师队伍中有 46.6% 的教师患有各种嗓音疾病，而经商人员嗓音疾病患病率也达到了 41.93%。

专家表示，声音嘶哑不仅影响个人的形象、日常工作、正常社交，还是警惕声带病变的征兆，预示着身体某些疾病，例如：急性咽喉炎、声带小结、声带息肉、咽喉反流、喉癌等等。如果出现原因不明的声音嘶哑，对症治疗两周后仍无改善，就必须重视。特别是 50 岁以上，平时喜欢抽烟喝酒的男性，嗓音嘶哑一个月以上，就要高度警惕是不是肿瘤所引起的，应该考虑到正规医院接受专业检查。

生活中怎么保护我们的嗓子？

1. 重视嗓音的保护和嗓音训练。学习有关嗓音保健知识和科学训练方法，掌握用声技巧。首先，说话响度要适当，最佳响度是让聊天的人能听到你的声音即

可，不要用大于所需要的音量说话；其次，语速不要太快，每分钟 200—230 个字；正常的音调说话，不要太高音，轻声讲话；用声不要过度，懂得停顿和换气，气流均匀，控制气息。

2. 养成好的生活习惯，作息规律，不熬夜。

3. 保持快乐的心情，避免压力，注意休息，加强锻炼。

4. 避免频繁清嗓，特别是爆破式清嗓。

5. 饮食习惯：多吃些水果蔬菜等清淡的食物，瓜子和花生之类的炒货尽量少吃，少吃辛辣食物，要养成多饮水的习惯。

6. 戒烟、少酒。

7. 遇事要调控好个人情绪，避免在极度愤怒情绪下大声呵斥，因为此举最易伤及声带。

8. 学习声带操，多练习，能缓解嗓音疲劳，增强声带的柔韧性。

9. 嗓子不舒服时，要及时到医院检查就诊，做到早检查早治疗早恢复。

啤酒小知识

啤酒被不少人成为“液体面包”，体现了其含有很高的营养价值。

啤酒具有清凉解渴、消除疲劳、提神、助消化、利尿、解暑开胃等功能。

根据麦芽汁浓度分类，啤酒分为低浓度型、中浓度型、高浓度型。

低浓度型：麦芽汁浓度在 6°—8°(巴林糖度计)，酒精度为 2% 左右，夏季饮用更清爽。

中浓度型：麦芽汁浓度在 10°—12°，以 12 度为普遍，酒精含量在 3.5% 左右。

高浓度型：麦芽汁浓度在 14°—20°，酒精含量为 4%—5%。这种啤酒生产周期长，含固形物较多，稳定性好，适于贮存和长途运输。

在大家贮存、选购和饮用时，切不可忽略了安全，毕竟大部分啤酒都有瓶装的，以下几点建议供大家参考：

1. 贮存：瓶装啤酒应该在“5—30℃ 避光保存”。盛夏季节，啤酒不能放在高温的环境，因为环境温度越高，瓶内的气压越大，爆瓶的可能性就越大。

2. 选购：购买啤酒时，不可拿起来晃晃，或是颠来倒去在眼前照看，颠来倒去的晃荡会使瓶内的二氧化碳相互碰撞致瓶内压力骤增而爆瓶。

3. 开瓶：不少男人为了逞能，经常用牙

把瓶盖打开，这是不提倡的。打开啤酒瓶时，切不可用牙咬、筷子撬或用手掌拍击瓶底，这些不规范的动作会招来祸患。正确的方法是使用开瓶器慢慢打开。

4. 放置：很多人在喝酒吃饭时，喜欢把啤酒瓶放在脚边，可是，别忘了吃饭时，气氛比较热烈，容易把瓶子碰倒导致爆瓶，也不能让孩子靠近啤酒，以防不测。

