

# “晚餐吃得越晚,身体垮得越早” 是伪科学吗?

你的晚饭一般几点吃? 6点? 7点? 还是更晚……  
一直有“晚饭决定你的身材”的说法,说晚餐不能吃太晚,甚至还有健康专家说过,晚饭吃不对,会影响健康!

可晚饭吃得太晚会怎样? 真的有科学家研究了这件事,他们找20个人做了个实验——

2020年6月《临床内分泌与代谢杂志》(JCEM)上的一项研究,来自美国约翰霍普金斯大学等机构的科学家们就做了这样一个试验:该研究选了20名健康志愿者(10名男性和10名女性),平均年龄26岁,平均体重指数23.2,习惯于22:00—01:00就寝,睡眠时间也固定。两组人中分别在22:00吃晚餐VS常规18:00吃晚餐,均给予一样的热量饮食。

随后志愿者均在11点入睡,研究者发现,即使在两个不同的时间点进食晚餐,相比18:00吃晚餐的志愿者,22:00进餐的人群机体血糖水平较高,且其机体消耗的脂肪量也相对较低。且22:00吃晚餐的志愿者机体葡萄糖峰值水平会升高大约18%,其整夜燃烧脂肪的量会下降10%。

研究人员解释,这种影响如果在肥胖或糖尿病人群的身上可能更为明显,这些人群的新陈代谢本就受到损伤。

这些研究数据说明了啥?

说明晚饭变夜宵可引起夜间葡萄糖不耐受,降低脂肪酸氧化和动员,尤其是早睡者,长期晚餐吃得晚,可能会促进肥胖等,影响寿命。

## A 吃得太晚太饱 这些疾病会盯上你

### 1. 增加肥胖症风险

复旦大学附属华山医院内分泌科副主任医师吴晞表示,晚餐食用过饱,加之夜间运动量少,导致人体消化吸收不完全,代谢产生能量过度,也会增加患肥胖症的风险。

### 2. 更容易患脂肪肝

北京朝阳医院消化内科副主任医师贾凯表示,晚上身体的代谢率下降、消耗能量的途径少,脂肪容易在体内堆积,从而形成脂肪肝。

### 3. 胃炎、胃溃疡

晚餐如果吃得太晚,收拾完就更晚了,很多人懒得再出去运动,食物得不到充分的消化。迫使肠胃不得不“加班”工作,增加了消化系统的负担,时间久了,人的肠胃功能就会减弱,导致肠胃疾病。

北京朝阳医院消化内科副主任医师贾凯也表示,很多人晚上九十点钟才会再吃饭,因为晚饭吃得晚,吃过饭以后马上就休息,导致食物在身体内消化得不够充分,这一类人很容易得胃炎、溃疡病这样的疾病。

### 4. 容易被心血管疾病盯上

2019年刊发在美国《循环》杂志的一项研究发现,晚上8点以后吃得较多的女士,舒张压显著升高。

研究者提醒,晚餐需要早点儿吃,而且晚餐在全天摄入食物热量中所占的比例应减少,这样才能降低心血管疾病发生风险。



### 5. 增加心脏病的风险

不吃早饭或晚饭吃太晚,对心脏也会产生影响。2005年据美国消费者报告发布的英国诺丁汉大学的一项研究中,不吃早饭会暂时提高“坏胆固醇”低密度脂蛋白胆固醇的含量。而理论上,这种变化会增加患心脏病的风险。

美国宾夕法尼亚大学的一项研究则发现,吃饭太晚会升高血糖、胆固醇、甘油三酯含量,增加罹患

心脏病的风险。

### 6. 神经衰弱等疾病

晚餐吃得太晚也会影响睡眠,导致出现神经衰弱等疾病。首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师闵宝权表示,在睡前吃很多东西或多或少会影响睡眠质量,导致第二天的精神会比较差,也会影响心情。

## B 想健康 吃晚饭牢记这3点

那么,晚餐应该怎么吃更健康?

### 1. 晚餐的量——比早餐少点

晚餐后基本上没有多余的体力劳动,消耗量少,所以晚饭的食用量需格外注意。全天的能量供给比例基本上在30%、40%、30%的这样比较合理的范围。

可以将晚餐量向早饭看齐,早餐多吃一些,晚餐少吃一些。

### 2. 晚餐时间——在晚上6—8点吃

虽然叫晚餐,但是尽量早一些吃,建议在睡觉前4个小时把晚饭吃完。

考虑到每个人下班的时间和路途长短的不同,在晚上6—8点之间吃晚餐是比较合适的。

### 3. 晚餐作用——“查漏补缺”

晚餐主食吃米饭或者杂粮粥,可以补充微量元素和膳食纤维。

隔夜的绿色蔬菜容易产生亚硝酸盐,所以上班族们如果中午带饭的时候不能带绿色的蔬菜,晚餐的话,蔬菜就以绿叶蔬菜类为主了,这样既能补充中午所欠缺的营养素,又可以增加食物种类,平衡膳食营养。

据新华网

## 粗粮有益健康 吃得越多越好吗?

吃粗粮的好处很多,但有网友为了更快地减肥,只吃粗粮,一个月后出现腹胀、食欲不振的情况,这是为什么?应该如何科学食用粗粮?

### 粗粮有益健康

#### 但并不是吃得越多越好

首先,我们要认识粗粮,并了解粗粮能够带来的益处。所谓粗粮,是相对精米、白面等细粮而言,主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。与细粮相比,粗粮的维生素B1和膳食纤维含量更加丰富,维生素B1具有促消化、增食欲,维持神经系统正常功能的作用,膳食纤维能够吸收大量水分,促进肠蠕动,有利于排便,并能吸附肠腔内的某些有害物质,排出体外。另外,粗粮的碳水化合物含量相对较低,食用后更容易产生饱腹感,可减少热量摄取。所以说,粗粮有益健康。

其次,粗粮虽好,也不可过度食用,否则会造成危害。粗粮食用过多会使胃排空延迟,造成腹胀、早饱、消化不良等。过多的膳食纤维在阻碍有害物质吸收的同时,也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收,造成基本营养元素的缺乏。

### 食用粗粮注意三点

在了解了粗粮带来的利与弊之后,我们应该怎样合理食用粗粮呢?

首先,控制食用量,每人每天摄入粗粮50克比较合适,对于特殊人群,如儿童、青少年、老年人等,要在此基础上适当减量。

其次,吃粗粮要循序渐进,及时补水,以保障膳食纤维的正常消化。

最后,烹饪方法上建议粗粮和细粮混合搭配,粗粮细作,保证营养均衡。

### 小贴士:

#### 吃杂粮多喝水

“吃杂粮缓解便秘”的说法深入人心,然而,很多人亲身实践后却发现便秘更严重了,原因之一可能是水摄入不足。

杂粮富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动,但需要靠水分的帮助。膳食纤维有很强的吸水性,可明显增加肠道中粪团的体积,减轻粪便过硬的情况,同时加快其在肠道中的转运速度,减少其中有害物质接触肠壁的时间。所以如果吃很多杂粮,但喝水不够,膳食纤维就膨胀不起来,粪便体积小又密实、干硬,在肠道中运送反而更慢。因此,吃杂粮的同时一定要多喝水。

对于老年人、儿童及胃肠道功能弱的人,可以选择小米、大黄米等容易消化的杂粮,也可以通过改变烹调方法提高消化吸收率,如把杂粮杂豆粥煮得软烂黏糊、把粗粮磨成粉、用豆浆机制作五谷豆浆或全谷米糊等。另外,烹调杂粮之前,最好提前浸泡,这样处理后,做熟的杂粮口感更好,更容易消化吸收,同时也缩短了烹调时间。

据新华网

## 脑卒中,这些“雷区”不要踩

脑卒中通常又被大家称作“脑血管意外”,但是这一概念并不十分准确,它其实反映了人们认为脑卒中是突然发生的从而难以预防的错误概念。

### 误区一:脑卒中是突然的

脑卒中为突然起病,但并不意味着没有预兆,大多数脑卒中发生前会有短暂脑缺血发作(TIA),发生于完全性脑卒中之前的数小时、数天、数周和数月,一般会有如下表现:突然发生的单眼或双眼视物模糊或视力下降,面部或单侧或双侧肢体的麻木,无力或瘫痪,语言表达或言语理解困难,眩晕,失去平衡或不能解释的摔倒,吞咽困难,头痛(常发生且非常剧烈)或某种不能解释的头痛,上述症状发作持续数分钟。但是不幸的是,正是由于发作时间短暂,症状很快消失,易被患者所忽略。我们更应重视TIA的

认识,防止发展为完全性脑卒中。

### 误区二:脑卒中仅发生于老年人群

大约33%的脑卒中患者年龄在65岁以下,近年来更趋于年轻化。我国的脑卒中平均发病年龄为63岁,且由于工作压力大,生活节奏快,高血压病和脑血管病等因素,有10%至15%的患者在45岁之前就发病了,一旦发病,少有人能完全恢复。所以大家应该积极查找,治疗原发病,改掉不良的生活习惯。

### 误区三:只重视药物治疗,忽视预防

过分强调药物治疗而忽视脑卒中的综合处理,尤其是忽视预防是十分有害的。脑卒中中的一级预防中指出:对健康者可劝其戒烟,戒过量饮酒,加强精神保健,健康饮食,积极防治动脉硬化、高血压、糖尿病、心脏病和高脂血症等危险因素,对高危人群,尤其是患有心脏病、心房纤颤

者,可口服抗凝剂或抗血小板聚集预防脑卒中,口服抗凝剂用于心房纤颤者的一级预防,可使发生心源性脑梗的危险性下降2/3以上。

但是不少患者及家属嫌麻烦,不愿改变不良生活习惯,而一味追求“特效药”或每年输液,几针见效,长期以来就在脑卒中患者中流传着每到春秋就必须输液“疏通血管”的说法,但是这说法并无科学依据。

### 误区四:只追求治疗,错过了康复

不少患者只保全了生命,却遗留了严重残疾,最后只能返回家庭,不能回归社会。国外24至48小时后即对患者进行康复治疗。包括物理治疗、职业治疗和语言治疗等。正所谓脑卒中的防治绝不只限于单一的医院治疗,而是一项综合系统工程,需要大家共同参与。

据新华网