

医学证实：“食物成瘾”将带来多种疾病—— 吃瘾太大？快去治吧

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈双

拍美食、约饭局……近年来，自诩为“吃货”，已不再令人尴尬，甚至有些“萌萌哒”。不过，听过烟瘾、酒瘾的你，一定不知道，还有一种病叫吃出来的“食物成瘾”。

6月9日，今日女报/凤凰网记者从湖南中医药大学第一附属医院治未病中心了解到，太爱吃导致的“食物成瘾”，不仅会导致体型的“横向发展”，还会损伤大脑的脑白质，让人变笨。如果要“戒掉”，需要一至二年时间，而且复发率达80%。

【判断】01

“食物上瘾”有这些标准

达到怎样的标准就是食物成瘾？在网上，有人给出了答案。“食物成瘾”的概念是，表现为无法控制对超过身体需求量食物的强烈愿望，特别是对于碳水化合物、糖类以及面食的需求。

对于易成瘾的食物，有研究也给出了答案：比如披萨、炸薯片、含糖量高的甜点等。这些食品被人体摄入后会很快被代谢成糖进入血液循环。代谢越快的食物，就是让人们越容易上瘾的食物。

对“食物上瘾”，网上也给出相关的标准：不能控制食物摄入量，尤其是对高糖

含量的食品或者垃圾食品；曾尝试过各种不同的减肥方式，均没有成功；不良的饮食习惯，比如过量饮食后，为了减肥而采取催吐、服用泻药或利尿药的方式；对自己的体重和饮食习惯感到沮丧、失望、难过，甚至羞愧；在食用精加工食品后，常常被消极情绪所困扰；因为情绪的原因进食，比如喜欢在沮丧的时候或者极度高兴的时候暴饮暴食；偷偷摸摸地进食；偷吃别人的食物；无法克制对食物的欲望；因为不能控制的食欲，在身体上、情感上、精神上甚至社交活动上发生显著退化。

【案例】02

女大学生“食物成瘾”， 边吃东西边吃泻药

在胖子们眼里，“死吃不胖”是人生的一大乐事。但在瘦骨嶙峋的人眼中，能吃也是福。于是，胖子忍不住吃，瘦子拼命让自己吃。然而，这两种情况都可能让你“食物成瘾”。

在湖南上大学的刘丹（化名）身高只有1.55米，但体重高达70公斤。前段时间，刘丹因为和家人

争吵导致心情不好，逐渐患上一种怪病——拼命吃很多东西后，她竟然边吃泻药，边吃美食，周而复始。发展到后来甚至用手指催吐。几个月下来，刘丹内分泌出现了严重失调的状况。最终，她在家人的陪伴下来到医院就诊。主任医师诊断她的症状是典型的“食物成瘾”的表现，需要立即住院治疗。

【专家】03



专家名片 >>

李定文（湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任、湖南省营养与健康学会主任委员）

“食物成瘾”是 很难被人发现的精神疾病

如果吃货们符合网上说的几条标准，是否就真患上“食物成瘾”症？

“确诊一个病症，需要相关的检测数据和医生的判断。”李定文介绍，食物成瘾跟毒品成瘾道理一样，即食物能给人带来一些快感。食物成瘾更多的是跟心理问题和内分泌失调有关，而不是“贪吃”。患上食物成瘾症者多是在现实生活中遭遇了压力、焦虑等，诱发了心理问题，然后他们会通过吃东西这种方式来发泄。

“重口味”食物 更易刺激中枢神经

“食物成瘾”的结论早在动物实验和影像学实验中都找到了研究的证明。”李定文介绍，高糖、高脂、多盐、多辣等重口味食物更易让人上瘾。

另外，不光是“重口味”食物，

快餐也是“重灾区”，甚至是快餐广告中的部分画面，也有可能对消费者造成一定的暗示，间接导致“食物成瘾”的症状。

“食物成瘾”不仅导致肥胖， 还会让人变笨

“食物成瘾”所导致的后果可不仅仅是体型上的“横向发展”。李定文认为，人们在吃完高糖高脂食物后，大脑便会受刺激，在体内生成更多的名为“内啡肽”的化学物质，让人倍感愉悦，再刺激人吃掉更多此类食物，从而让人感到镇静和快乐。

“如果一个人的身体质量指数超过了28，便是达到了肥胖的范围。由于过多的进食，身体的代谢负担加重，大脑的脑白质在此时也会相应地受到影响，出现损伤。”李定文介绍，此时，人的认知功能会相应变差，反应能力也会越来越慢。

【治疗】04

需要认知行为干预一两年

如果真的不幸出现“食物成瘾”的症状，应该如何治疗呢？李定文认为，目前对于“食物成瘾”的症状并没有特别好的治疗方法，主要通过药物治疗、心理诱导、认知行为干预等，但治疗周期较长，需1—2年时间。

预防食物成瘾要睡好

“大多数患者并不认为自己有这种病，所以耽误了治疗。”李定文说，我们首先要找到诱发根源：血糖水平。当人长期血糖不稳定，尤其是低血糖的时候，大脑能量供应不足，就会发出需要大量进食的信号。

李定文建议，“吃货”们平日应该保持血糖水平，从以下几个方面做

一是坚持吃营养早餐，比如一个鸡蛋或是一杯麦片；二是要少吃多餐，每3—4小时进食一次。另外要特别注意的是，减少“添加糖”的摄入。“添加糖”，就是指一些零食和饮料中含有的糖分。需要特别注意的是，患者还应保证充足的睡眠，睡不好也是诱发肥胖或食物成瘾的重要因素。

痛经、月经不调、妇科炎症、手脚冰凉、色斑、失眠、便秘女性：

[养宫黑玉贴] 免费送

月经量少、异常紊乱、闭经绝经怎么办？痛经也是病，靠忍怎么行？脸上黄褐斑云集，内分泌失调怎么办？吃冷饮、吹冷气、穿露脐装、熬夜加班、性生活过度、堕胎流产，如何进行保养护理？

口服制剂、中药含有激素和重金属，易诱发各类肿瘤；洗剂破坏阴道菌群平衡；假冒的暖宫贴，无药监局批号，不含药材无治病功效，易烫伤皮肤，安全度差。

你正被痛经、月经不调、妇科炎症、手脚冰凉、色斑失眠所困扰吗？你还在苦苦寻医问药吗？你知道它们发病的真正根源吗？建议你立刻拨打4007-360-518进行咨询，还有机会获赠[养宫黑玉贴]免费试用！

本报对[养宫黑玉贴]进行过连续报道，它由30多种名贵中草药配伍，并加入多种秘制神药，品种多，药劲猛，浓度高。中医世家关相龙继承祖辈、清朝御医关厚厚的独门绝技，结合自身40余年妇科临床从医心得，潜心发明的专利产品。（专利号ZL200410072728.1 药监局批号：械注准20142262033）

中医认为“宫寒则瘀，瘀则痛”。《黄帝内经》曰：“经络不通百病，血液清静保长生；不通生百病，一通则百通。”关氏中医

发现痛经、月经不调根在宫寒。宫寒导致妇科炎症迁延不愈。内分泌失调是由于宫寒引起的，会导致卵巢早衰、乳房下垂、乳腺增生（乳腺癌）、发胖、肤色差、长斑等。手脚冰冷是宫寒严重征兆，将引起气虚、血虚、脾虚、肺虚、肾虚等。女性子宫环境寒冷，会导致不孕。

针对根本，关氏中医倾注毕生绝学，发明了暖宫、排毒、养宫三效合一疗法。该法古方今用、取法自然，通过驱散寒邪、清宫排毒、营养激活、促卵养颜，效果极佳，堪称一绝！

该贴使用方便，不影响工作和生活。不花冤枉钱，在家就能治疗。年初上市以来，仅本报读者使用者人数就达上万人，疗效喜人！为让更多女性感受到“养宫”的好处，本报与厂家协商，现开展免费试贴活动，打消您治疗的一切担忧。只要一个电话，就有机会领取到[养宫黑玉贴]免费试用装！数量有限，机会难得。

一个电话，就能让你免费感受到暖宫、排毒、养宫三效合一疗法的功效！

“就打了一个电话，专业快递就把药贴给送来了，仅仅收了十几元快递费。”
“只贴了不到一刻钟，就感到一股暖流舒服极了。用了3天后再来月经的时候，居然没痛了！”
“一直没有治好的失眠症，贴在八髻穴上，当晚就一觉睡到自然醒。”

呵护女性健康
重现健康容颜



专业快递送货上门，药费全免
申领热线 **4007-360-518**

仅限严重痛经、月经不调、妇科炎症、手脚冰凉、色斑、失眠、便秘等患者领取。

全国免费赠送，最后300名额