

信奉“过午不食”？这比吃撑更伤人



文/李沛坤
炎炎夏日,爱美的姑娘们又开始喊口号:“6月不减肥,7月徒伤悲,8月徒伤悲,9月徒伤悲……”不仅是瘦身,不少中国人也信奉晚餐应该“吃得像乞丐”,可以“少吃”或“不吃”。而在医学层面上,中医说“病从口入”,所以“辟谷养生”火了;西医则认为,“饥饿能清理身体垃圾”……
可是,“饿”真的能养生吗?中国营养学养生专家近期提出的观点可能让你大跌眼镜——因为他们认为:不吃晚餐可能比吃撑了更伤身!

健康身边事

“学霸”熬夜复习,惹上结核病



今日女报/凤凰网(记者李诗韵 通讯员杨艳)26岁的长沙男子李明(化名)近日遇上了让他喜忧参半的事情——喜的是自己今年6月份研究生毕业后,将被保送至山东某重点大学攻读博士学位;忧的是,就在入学体检的节骨眼上,他被查出感染了肺结核。

6月15日,记者在湖南省胸科医院内七科看到了李明。说起自己的病情,他懊恼不已,称前段时间因为做实验和撰写毕业论文,经常会熬夜到凌晨两三点,后来胸部出现了闷胀症状,想着应该是没有休息好的原因,也就没有去医院检查。谁知,在博士生入学体检时,突如其来的“肺结核”让他始料未及。

对此,湖南省胸科医院内七科主任王玉梅提醒,学生群体,尤其是中高考生和考研考博等学生群体学习负担重、压力大、精神紧张,受生活不规律、营养不良、体能锻炼少、经常熬夜等因素影响,造成免疫力下降,此时一旦感染结核杆菌,就容易发生结核病。

同时,由于部分被感染对象对结核病的防治知识了解不多,自我保护意识差,出现肺结核可疑症状后未及时治疗,使得病情加重并恶化。为此,王玉梅指出,肺结核是由结核杆菌引起的慢性肺部感染。如出现咳嗽、胸痛、潮热、盗汗、消瘦等症状应及时到医院进行就诊。

本期专家

周俭(北京中医药大学食疗营养教授)
王宜(中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任)
钟民(中国中医科学院西苑医院消化科主治医师)
王兴国(大连市中心医院营养科主任)
马力平(广西营养学会副理事长、广西中医学院教授)

这些传言

可能害你丢掉晚餐。

古人提倡“过午不食”

“过午不食”更多是从修行的角度来说,作为养生方式应该因人而异,不可盲目照搬。专家认为,一日三餐久经考验,符合人体规律,不可随意打乱。

晚饭摄入太多热量会转化为脂肪

如果不吃晚饭的初衷是减少肠胃负担,减少热能堆积,似乎还有些科学性。

不过若能做到恰当的饮食,合理地运动,即使吃晚饭,也不会堆积脂肪。因此,大家没必要太走极端。

饥饿可促使吞噬细胞清理体内垃圾

这个说法不太科学。人体饥饿时,细胞也处于一种“萎缩”状态,没有能力去吞噬有害细胞,反而会受到损害。此外,不吃晚饭容易诱发低血糖,导致器官营养供给不够,人体抵抗力也会随之下降。

饥饿状态下才能分泌大量消化液

这个说法实在离谱。进食才会刺激消化腺分泌大量消化液,人体在饥饿状态下,器官分泌消化液的功能相对处于“封闭”状态。

从口腔来讲,咀嚼食物时,才会大量释放唾液;食道也会随之释放一些黏液,有助于食物顺利进入胃中;胃开始加快蠕动,产生消化酶;接下来,十二指肠会刺激胆囊释放胆汁,帮助分解食物中的脂肪。

同时,不吃晚餐胃酸会伤害胃黏膜,对养胃不利。

观点

虽然不吃晚餐大错特错,但吃得不对也会影响身体健康,这9种最差晚餐,还是不吃为妙。

离不开肉。英国营养科学顾问委员会指出,晚上过量摄入红肉和加工肉制品,如热狗、汉堡、香肠等,会增加患肠癌的风险。红肉油炸或烧烤后,会产生异环胺类化合物,还可能导致肠癌。并且红肉纤维含量低,易引起便秘,从而影响胆汁及胆酸的中和,刺激大肠上皮细胞。

哪些晚餐真的伤身

在消化过程中会产生较多气体的食物,如豆类、包心菜、绿椰菜、青椒、茄子、土豆、芋头、玉米、香蕉、面包、柑橘类水果和添加木糖醇的饮料及甜点等,会让人产生腹胀感,妨碍正常睡眠。

吃得太辣。过辣饮食易让肠胃产生灼烧感,导致胃食管反流或便秘、大便干燥等问题。另外,晚上吃的过咸过辣,如摄入大量辣椒、大蒜及生洋葱等辛辣的食物,也会造成某些人胃部灼热及消化不良,从而干扰睡眠。

不吃主食。

美国营养学家研究显示,主食吃得少,坏胆固醇会增高,患心脏病的风险就更大。以水果当主食的行为,极易造成营养不良和

振的人通常脂肪消化能力也比较弱,如果要喝肉汤等,应该先去掉汤里的大部分浮油。

喜吃甜品。过于甜腻的东西很容易给肠胃消化造成负担。甜品中的糖分很难在休息的状态下分解,进而会转换成脂肪,容易造成肥胖。长此以往也有引发心血管疾病的可能。

生冷黏硬。生冷,一般指未经过烹饪处理的、比较凉的食物,比如梨、西瓜、生西红柿等生冷瓜果,或是凉拌黄瓜、凉拌海蜇等凉拌菜;而黏硬,则是指汤圆、年糕、切糕等不易消化的食物,以及干煸、干炸、水分很少的干硬食物。

这些食物进入胃内后,会直接影响胃的工作,让原本可以很温和进行的消化活动变得异常亢奋,容易导致急性胃炎等胃病。

过量饮酒。睡前饮酒会使酒中的很多有害物质在体内沉积,毒害身体,损伤视网膜,降低抵抗力,并使打鼾和睡眠呼吸暂停综合征明显加重。因此,尽量保证睡前4-6小时内不饮酒,晚上的应酬能少则少。如果不得已,睡前喝了酒,最好再喝点绿茶解酒,或喝点温牛奶保护胃黏膜。



总吃剩饭。统计发现,很多胰腺炎尤其是急性胰腺炎的发病,都与不健康的饮食习惯有关,比如暴饮暴食、食用变质食物等。特别是变质蛋白含量高的剩鱼、剩肉也可能导致细菌感染,进一步诱发胰腺病变。

吃产气食物。晚上吃一些

营养不均。

爱喝煲汤。肉汤如排骨汤、猪蹄汤等,其中的脂肪含量很高,尤其对心血管有害的饱和脂肪含量很高,不宜常喝;高血压患者不适宜喝太咸的汤;痛风患者不应多喝海鲜汤等动物性食品的汤,因为其中的嘌呤含量较高。胃肠不好、食欲不

支招

首先,推荐在晚上5点-7点间吃晚餐,并尽量保持规律。上班族即使不能保证每天按时吃饭,也最好在加班时吃些饼干、点心等,以免晚餐吃得太多。

其次,吃晚饭前,回想一下早餐和午餐都吃了什么,在晚上把今天缺乏的营养都补上。比如,如果前两顿没吃粗

晚餐的正确打开方式

粮,晚上就来碗杂粮粥。

再次,吃饭时不要三心二意,说话、看电视、玩手机等都会分散吃饭的注意力,影响咀嚼和消化液的分泌,会增加胃的负担。

最后,晚餐要保证食物的多样性,注重营养搭配。多吃些蔬菜和粗粮,从而摄入更多

的膳食纤维,增加胃肠动力,有助消化。

另外,经常需要在外应酬的人一定要管住自己的嘴,把握好自己的饭量,尽量把应酬、聚餐安排在中午。

