

一口气吞下 70 根热狗、3.6 公斤重的牛肉汉堡、20 公斤小龙虾……

## 网红“大胃王”为何吃不胖

文、图：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 张伊人

个头不大，胃口不小——你能相信体重不足 50 公斤的美女能一口气吃下 70 个热狗、3.6 公斤重的牛肉汉堡和 20 公斤小龙虾吗？

今年 7 月，网络直播平台热闹非凡。国内各大美女网红不比化妆和卖萌，反倒跟“吃”杠上了——一边是美女“大胃王”袁瑞彤直播吞下 1 米多长、1.5 斤重的牛鞭，另一边则是湖南网红直播生啃 3.6 公斤重的巨型汉堡。

对于“大胃王”，大家总是羡慕嫉妒恨。为此，有读者向今日女报 / 凤网记者提问：“为什么瘦小的美女还能拥有一个食量惊人的大胃以及吃不胖的身材？”这答案嘛，记者正赶往医院的路上，请肠胃病专家来解答……

## 热点

## 网红“大胃王”直播火热

“大家注意看哦，我今天可是要挑战密子君，把这一桌子东西全吃完！”长发飘飘、瘦瘦小小，“看官”们怎么也不相信这个看上去体重不足 50 公斤的小女生能吃掉满大桌的食物。

近日，今日女报 / 凤网记者也去花椒直播平台围观了一把——短短几分钟，网红“大胃王”袁瑞彤就把满桌子食物塞进了嘴里。不久后，她还拿出一根 1 米多长、1.5 斤重的牛鞭，直接吞下。

记者发现，2017 年，美女“大胃王”的直播深受网友喜爱，其中直播湖南女生吃辣椒、厦门美女表演生吞海鲜等直播点击率都排名前列。值得一提的是，这些网红主播并不是体重超标的大胖子，反倒都是一些瘦小女生。

这是天生大胃，还是背后有招呢？

## 调查

## 有人天生大胃，有人背后“动手脚”

“大多数人的体质在暴饮暴食后，是需要催吐的。”8 月 2 日，在湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科门诊里，也有不少被“撑大”胃口的患者，他们有

的是因为暴饮暴食，有的是因为饮食不规律等。

不久前，有网友就曾质疑网红“大胃王”密子君利用直播间隙时间，将吃下的十几斤食物催吐。

对此，今日女报 / 凤网记者特地走访了多家直播公司寻求答案。“网友都有猎奇心理，越是自己做不到的，越想看别人做。”长沙一家直播公司负责人告诉记者，目前确实有很多“95 后”小美女开始走“直播吃饭”的途径吸引粉丝，她们大多数不是真正的“大胃王”，而是吃完以后，靠拼命锻炼、快速催吐甚至针灸等办法达到减肥效果。

“但也有天赋异禀的那种女孩，我亲眼看着她吃下很多东西，没有吐出来，却也没见她长胖。”该负责人透露，曾有公司一名吃不胖的“大胃王”告诉他，“遗传基因”是不胖的原因，“她妈妈也是这样的体质”。

## 求诊

## 真的有人拥有“瘦子基因”吗

如果说直播里的“大胃王”不够真实，那么放眼身边，你是不是也会发现有很多朋友是吃不胖的“大胃王”？

“人的胃容量大，有的是先天的，有的是后天训练的。这些后天的大胃王的胃部结构起初跟

普通人没有什么不同，之所以后来胃变得很大，就是老百姓经常说的‘撑大的’。”中南大学湘雅二医院消化内科主任医师王学洪介绍，胃在食道和小肠之间，是一个容纳食物的肌肉器官，胃像皮筋一样是有弹性的，可以回缩，胃壁的伸展性决定了胃部容量的大小。一般人在吃饭时，胃的体积可以增大 10 倍甚至几十倍，所以，一旦长时间撑大，胃就能在短时间内容纳更多食物。

那么，为什么胃被撑大后，还长不胖呢？

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师喻斌解释，在正常人体中，所吃的食物会被人体消化吸收，一部分营养被人体的新陈代谢所消耗，没有消耗的那部分营养被以脂肪的形式储存下来。

但吃不胖的“大胃王”一方面可能真的遗传到上一辈的“瘦子基因”，比如肠道菌群数量较多等；另一方面，则是病理性吃不胖——有的人是因为消化吸收不好，食物没有被吸收就已经排出体外了，这种情况中医认为是脾胃虚弱的一种表现。还有的人自身人体病态的过度消耗，如糖尿病、甲亢等患者，这些人代谢旺盛，吃的东西往往被消耗殆尽，而中医认为这是阴虚火旺的一种表现。

## 支招 &gt;&gt;



湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任

## 吃不胖的“大胃王”也要“量力而吃”

“催吐肯定是不可取的。”喻斌表示，因为胃酸的酸度很高，腐蚀性比较强，催吐后胃酸会对食管造成损伤，还会导致胃黏膜撕裂。当呕吐形成一种条件反射，以后只要一吃饭就会呕吐，不吐出来不舒服，这样还会罹患神经性厌食症。

“饮食自信，脾胃乃伤。”喻斌提醒，大量地进食食物，对胃肠道消化吸收功能是种伤害。频繁地将胃撑大，胃部的弹性就会变差、变弱，寿命就会缩短。老是过度急性胃扩张，胃的回缩力会变小，如果继续吃，还容易导致急性胃破裂，有生命危险。

另外，胃被撑大以后，还会挤压其他脏器，如肝脏、小肠等，腹腔的血液供应是有限的，很多血液会流向胃，这样对肝脏、小肠血液的供应则会减少，从而会引发一些疾病。

## 母乳喂养周：降低患病率，湖南中医为“母乳喂养”行动

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双“宝宝从出生起一直吃母乳，身体很好，从没生过病。”8 月 1 日，在湖南中医药大学第一附属医院，覃女士抱着宝宝正在参加医院举办的“母乳爱”公益活动。

1 日—7 日是世界母乳喂养宣传周。活动现场，国际认证哺乳顾问、湖南中医附一妇科护士长陈红给大家带来《产后黄金 72 小时》母乳喂养知识，带领大家了解产后中医特色护理，体验新生儿洗澡、按摩、抚触等项目，学习了解专业、规范的新生儿护理方法。

对此，湖南中医附一妇产科主任谈珍瑜教授表示，母乳喂养不仅对新生儿的健康营养有保证，降低患病率，还能帮助妈妈们促进子宫恢复，减少产后出血；会更加增进母子感情，有助于母亲和宝宝的交流。目前，我国母乳喂养率并不理想，整体的比例不到三成，但今年以来在湖南中医附一分娩的产妇出院时能做到纯母乳喂养的占 95%。

谈珍瑜建议，新生儿前 6 个月最好坚持纯母乳喂养，现在大多数母亲能坚持母乳喂养到一岁，提倡坚持母乳喂养到 2 岁，可以添加一定量的辅食。

## 洞庭湖畔 绿色华康

湖南省华康食品有限责任公司地处洞庭湖畔，湘资两水尾间，素有“楚南首治”“鱼米之乡”的千年历史古县——湘阴，朴实厚重的湘楚文化孕育了华康人诚信、卓越、高效、严谨、创新的经营风格。产品畅销全国 28 个省（市区）60 多个地区，远销香港、韩国。

公司主销产品有芝麻油、食用植物油、花生油、辣椒油、腐乳、辣椒酱、剁辣椒、风味豆豉及贡菜脆椒、香辣鱼仔、茶油风味剁椒、豆豉酱等（互联网+华康 B2C 电商产品）系列。

公司连年被评为“省级重合同守信用企业”、“省消费者委员会质量信得过单位”、“湖南省名牌产品”、“国家农业部食品博览会金奖”、“湖南省农业产业化龙头企业”、“湖南省私人企业十大行业 500 强企业”、“湖南省两型示范创建企业”、“银行守信 AAA 级企业”。产品通过 ISO9001-2008 国际质量体系认证和绿色食品认证。拥有发明专利 1 项，实用新型专利 6 件，科技成果鉴定书 2 项。2011 年“华康”牌商标被国家工商总局评为中国驰名商标。

订货热线：0730-2640088 0731-85713861



扫一扫，浏览华康移动端