

吃太饱会“撑”出10种病



“吃了吗”，这句国人打招呼时最常说的客套话，足以说明人们对吃的重视。“谁能不吃饭呢？只是现代人的胃口越来越大，吃得越来越好才带来了问题。”专家说。随机调查发现，所有人都有过吃撑的经历，更有人表示，几乎每天都有吃太撑的时候。

人们吃多的场合，则多见于以下几个。第一是自助餐。食物选择丰富，再加上抱着要吃够本的心态，让不少人戏称为“饿得扶墙进，吃饱扶墙出”。第二是商务宴请，因为持续时间长，干坐着太没意思，只能不停吃，不知不觉就多了。第三是朋友聚会，有酒有肉加上心情大好，最后肚皮就圆滚滚的了。第四是工作太忙吃得太急。从开始进食到大脑接到饱的信号需要20分钟，很多人通常用不了10分钟就解决一顿饭，这种情况也容易吃撑。第五是压力太大，许多人饮食不规律，只有在较为放松的晚上才能好好吃顿饭，非常容易吃撑着。

吃得太饱“撑”出10种病

健康教育专家洪昭光说：“远古时代，胃除了消化外，还发挥着储备的功能，吃饱一顿饿三天也没问题；而现在人们天天有的吃、顿顿吃得好，如果一个人的胃每天能容纳1斤的食物，只需填充一半，就足够其一天所需了。否则，只会让机体超负荷运转，造成一系列健康问题。”

1.肥胖：现代人常吃的高脂

肪、高蛋白的食物，消化起来更加困难，多余的“营养物质”堆积在体内，其后果就是肥胖和一系列富贵病。“无数科学研究证实，肥胖会带来包括心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化、胆囊炎等，再加上由此带来的并发症，可能达到上百种，非常可怕。”洪昭光说。

2.胃病：吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重，消化不良。此外，人体胃黏膜上皮细胞寿命较短，每2~3天就应修复一次。如果上顿还未消化，下顿又填满胃部，胃始终处于饱胀状态，胃黏膜就不易得到修复的机会，胃大量分泌胃液，会破坏胃黏膜，屏障，产生胃部炎症出现消化不良症状，长期以往，还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。

3.肠道疾病：中国台湾科学家发现，脂肪堵塞在肠道里，会造成肠阻塞，大便黑色、带血。

4.疲劳：吃得过饱，会引起大脑反应迟钝，加速大脑的衰老。人们在吃饱后，身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了，容易让人长期处于疲劳状态，昏昏欲睡。

5.癌症：日本科学家指出，吃得太饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低，增加患癌几率。

6.老年痴呆：日本有关专家还发现，大约有30%~40%的老年痴呆病人，在青壮年时期都有长期饱食的习惯。

7.骨质疏松：长期饱食易使骨骼过分脱钙，患骨质疏松的概率会大大提高。

8.肾病：饮食过量会伤害人的泌尿系统，因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出，势必加重肾脏的负担。

9.急性胰腺炎：晚餐吃得好过饱，加之饮酒过多，很容易诱发急性胰腺炎。

10.神经衰弱：晚餐过饱，鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫，使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位，诱发神经衰弱。

“饱”的尺度如何拿捏

第一，把握好吃饭的时间，最好在感到有点儿饿时开始吃饭，而且每餐在固定时间吃，这样可避免太饿后吃得又多又快。

第二，吃饭至少保证20分钟，这是因为从吃饭开始，经过20分钟后，大脑才会接收到吃饱的信号。如果吃饭太快，大脑很可能还没得到最新情报人就已经吃多了。

第三，每口饭都要咀嚼30次以上。

第四，用小汤匙代替筷子，减慢速度。

第五，可以多吃些凉拌菜和粗粮，生的食物不好好咀嚼就咽不下去，喝燕麦粥一定比喝白米

粥慢，吃全麦馒头也比吃白馒头的速度慢。

此外，每次少盛一点，吃饭前喝两杯水或是喝碗汤，买小包装的食品，多吃粗纤维的、增加饱腹感的食品，比如豆类、魔芋等，使用浅盘和透明餐具，吃饭时有意识地帮别人转桌夹菜，都是避免吃撑的好办法。

七分饱到底是种什么感觉？

说到这里，你一定想知道，吃到七分饱到底是个怎样的感觉？吃到什么程度该放下筷子？

中国农业大学食品科学与营养工程学院范志红老师在研究饱腹感一段时间之后认为，七分饱应该是胃里面还没有觉得满，但对食物的热情已经有所下降，主动进食速度也明显变慢，习惯性地还想多吃，但如果撤走食物，换个话题，很快就会忘记吃东西的事情。最要紧的是，第二餐之前不会提前饿。

但很多人会觉得，那该如何感觉出来这么细致的差异呢？这是因为多数人吃饭的时候从来没有细致感受过自己的饱感。如果专心致志地吃，细嚼慢咽，从第一口开始，感受自己对食物的紧迫感，对食物的热情，吃的时候速度的快慢，每吃下去一口之后的满足感，饥饿感的逐渐消退，胃里面逐渐充实的感觉，这样慢慢就能体会到七分饱的感觉。所以，我们在日常生活当中，需要放慢速度，专心进餐，才能习惯于七分饱。

(人民网)

【资讯】

“健康中国”2015营养讲师大赛圆满结束

本报讯 张勇 由中国互联网新闻中心、首都保健营养美食学会、北京营养师俱乐部、中国营养师培训机构联盟联合主办，赛福凯瑞医学研究院独家承办的“健康中国”2015营养讲师大赛，于近日在北京山西大厦成功举办。

本次大赛已经是第三次举办，并邀请了世界卫生组织健康教育促进研究中心顾问孙树侠、首都保健营养美食学会名誉会长李刚等21位专家担任大赛评委。大赛设立18个赛区，全国千余名营养师参赛。

据了解，大赛除了为营养师们搭建一个学习、交流的竞技平台外，主办方还希望优秀营养师们切实落地，传播营养知识，改善大众健康，因此大赛结束后，支持企业“斯旺森/SWANSON”在现场发布了“营养师创业计划”，“企业时代”则征集百名科普健康教育志愿者，启动承接政府的“控血压、降血脂、预防心脑血管疾病”健康教育科普项目，为推动我国居民健康饮食问题及健康生活的公益事业做出贡献。

【健康厨房】

日常粗粮应该怎么吃

现如今，养生成为了我们生活的主题，很多人都有吃粗粮养生的习惯。不过，面对种类繁多的粗粮，我们应该怎么吃呢？今天来教大家几招吃粗粮的窍门吧。

不同粗粮的吃法

小米：小米煮饭味道较差，但熬粥就味道很好。可加入红枣、桂圆等，味道更好，还有一定的养胃补血之作用。

黑米：黑米较硬且粗糙，用来煮饭并不太合适，熬粥较好。高粱或黑米与东北米按1:10的比例一起熬粥，或将黑米和鸡、鱼等放在一起煲汤，口味更新奇。

糙米：糙米饭要煮得可口，最好先将糙米浸两小时。糙米或红米可单独煮食，或与白米混合煮食，煮饭熬粥均可。取适量小米熬30分钟左右，再与大米一起熬成二米粥，口感较好。

玉米：鲜玉米可用高压锅煮熟，做正餐或加餐食用。变换选择：可经常选择一些有地方风味的粗粮食品，使口味多样。各地方玉米制品的种类很多，如爆玉米花，与面粉等混合制成的玉米糕，玉



米饼，玉米馒头，玉米面饺子、包子、馅饼，玉米片等。

荞麦：荞麦饼，即荞麦面与面粉混合做成的饼；荞麦面条，即荞麦面与面粉混合做的面条；荞麦面馒头，即荞麦面与面粉混合制成的馒头。

腊八粥：常见配料有珍珠米、薏米、麦仁、黑米，有的还放白果、百合、莲子、桂圆、绿豆、花豆等，再配以蜜饯。

十谷粥：配料有糙米、黑糯米、小米、小麦、荞麦、芡实、燕麦、莲子、麦片和红薏米等。一般需要用沙锅熬煮两小时。