

适当保持一些饥饿感 有助于身体健康

我国有句老话,“吃饭七分饱,健康活到老”。现代研究表明,很多病都是“撑”出来的,适当保持一些饥饿感,真的有助于身体健康。

很多病都是“撑”出来的

消化系统超负荷工作。吃得太饱,对身体最直接的影响就是胃被撑大,从而不得不占据腹腔内更多空间,可能会挤压到其他内脏,引发腹胀、恶心、呕吐等不适症状。同时,会使身体多个消化器官,比如胃、胰腺、胆囊等超负荷工作。

血糖急剧升高。吃得太饱,尤其是碳水化合物摄入过多时,血糖会“飙升”,胰岛素会大量分泌,可能会引发饭后困倦。

心血管负担加重。消化食物时需要大量血液供应,经常吃得过饱的人群,心脏负担会加重,血压可能会升高,甚至可能诱发心梗、脑卒中等疾病。

肥胖。长期吃得过饱,热量摄入过多,还会引起肥胖,而肥胖是许多疾病的危险因素,比如2型糖尿病、心血管疾病、痛风、非酒精性脂肪肝等,增加了死亡风险。

适当饿一点 好处竟然这么多

一是有助于调节免疫系统。

2025年4月的一项研究结果显示,当感到饥饿时,小鼠会通过大脑神经系统对免疫细胞加以控制,使血液中免疫细胞快速重组,炎症单核细胞明显减少,维持免疫稳态。研究者认为,适度饥饿可能通过此机制调节和增强免疫力,但不可过度饥饿。

二是有助于调节血糖、血脂。

研究发现,间歇性禁食、保持适度饥饿感可以通过代谢转换来改善血糖调节,在动物和临床试验中都表现出降低糖尿病风险的作用。具体来说,间歇性禁食能够让人体供能方式从依赖肝糖原分解葡萄糖,转变为依赖脂肪酸氧化及酮体供能,从而达到平稳血糖、分解脂肪的目的。

国内外其他研究结果也显示,间歇性禁食带来的饥饿感能通过多种机制调节脂肪酸代谢,对控制血脂、预防心血管疾病很有益处。

三是有助于提升精力。

进餐后,尤其是吃精制碳水化合物(精米、白面等)后,血糖会迅速上升。高血糖促进血清素分泌,带来镇静效应;同时,胰岛素水平上升,大量葡萄糖进入细胞,血糖快速下降,加剧疲劳感;高血糖刺激下,一些炎症因子释放也会让人更疲惫,过量葡萄糖还有可能使自由基增加,损伤线粒体,降低人体产能效率。

“别吃太饱+别吃太精”,用玉米、红薯、杂粮饭代替米饭、馒头,升糖速度会减慢,同时增强饱腹感,也不容易餐后困倦。

四是有助于延缓衰老。

2023年,《自然·衰老》杂志上发表的一项研究发现:减少25%的热量摄入,可以让实验人群衰老速度减慢



2%~3%,死亡风险降低10%~15%。

科学保持饥饿感 关键在于“适度+搭配”

看到这里,很多朋友是不是想马上开始限制饮食?生活中还有很多人为了减肥,一天只吃非常少的一点。

别急,不够科学的限制饮食弊大于利。像“16+8”限时进食和隔日禁食方案,就被发现可能增加脱发风险,建议大家采取温和、可持续的“饥饿保持法”。

如何更温和、可持续?以下4个关键点需要了解。

第一,要明白保持饥饿的限度是什么。

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康轻体力劳动者男性每日需要2250kcal热量,女性约1800kcal。大家可以用各种App或小程序检视自己一日热量摄入,如果高于推荐量,可以减少至推荐量或酌情往下浮动300~500千卡(强脑力劳动者耗能多,不应下浮太多),循序渐进最佳。

不过,不提倡60岁以上老年人、婴幼儿、青少年儿童、孕产妇等人群盲目减少能量摄入。

老年人消化吸收能力差,长期、过度限制饮食可能导致肌肉流失、营养不良等。婴幼儿、青少年儿童处在生长发育期,能量消耗很大,过度限制饮食会影响其生长发育,带来诸多不利影响。孕产妇、乳母需要孕育胎儿、分泌乳汁,不仅不能过度限制饮食,还需根据饮食情况适当增加营养。

此外,糖尿病患者限制饮食可能诱发低血糖,若需要,应该在医生或营养师指导下谨慎开展。

第二,要正确选择食物、合理搭配。

想保持适度饥饿感又不会难以忍受或营养不良,一定要多选择高蛋白、高膳食纤维的食物,不仅可以增强饱腹感、延迟饥饿时间,还能确保血糖血脂正常,肌肉不流失、维持免疫力正常。

比如用燕麦、鹰嘴豆、煮玉米、红薯南瓜等替代1/3~1/2精米白面主食,再加入清淡的卤牛腱、清蒸/煮鱼虾、鸡蛋、牛奶酸奶、低盐豆干、坚果等高蛋白食物以及新鲜蔬果,绝对能让你吃得好、吃得“饱”,就像给身体装了“慢燃发动机”,热量缓缓释放不罢工。

少食多餐、健康零食也是很好的方法:每餐只吃七八分饱,两餐之间选择无糖酸奶、水果或低盐低油魔芋制品作加餐,可以很好地抵抗“饥饿感”。

细嚼慢咽虽是老生常谈,但真能降低食量——人类大脑在进食15分钟后才开始接收“吃饱”信号,如果吃太快,就极有可能“塞太多”而不自知。

第三,分清“馋”和“饿”。

有时候我们吃东西只是因为馋而非饿,对不对?

那就需要逐步给自己建立一个外置大脑“提醒者”,每次想进食时,这个提醒者就跳出来拦一道,让我们恢复2~3秒理智,想想是因为饿,还是因为馋。

另外,保持规律饮食、情绪平和也有助于对抗因为馋或不良情绪引发的进食。安顿好三餐和心情,会让我们觉得自己被照顾得还不错,也就不会想着通过放肆进食来弥补胃和心的亏空。

适当运动也能控制旺盛的食欲,这不仅是内啡肽对情绪的积极影响,也是运动带来的“掌控感”让我们更信任自己,更自律。

第四,“保持饥饿感”的方案,要因人而异。

不必盲从某一种“保持饥饿”方案,要根据自己的饮食锻炼习惯、生活作息等,选择保持“饥饿”的时机和程度,一旦身体有不适应反应,就该立刻调整。

比如,过午不食让你胃不适,那就规律三餐+每餐进食量减少10%;5:2间歇性禁食难以坚持,那就试试每天晚餐减少1/3~1/4。唯有适度、适合自己的才是最好的。

关于保持饥饿感的特别提醒

无论采取哪种控制饮食、保持饥饿的方法,其本质是限制热量摄入,而非“压缩食量”——吃一块小蛋糕摄入的能量远高于一碗杂粮饭。看起来吃得“少”不等于真“吃得少”。

保持饥饿感千万别走极端,过度饥饿不仅会使基础代谢率降低,还会影响免疫力、认知能力、情绪状态等。而且,过度饥饿状态下,很容易遵从本能选择高热量、低营养的食物。细水长流、能舒适地坚持,才是获得饥饿感益处的前提。

(王璐 注册营养师、中国营养学会会员)

科普传播

0糖0卡的饮料可以 替代水日常饮用?

这种说法并不准确。“0糖0卡”只是说明饮料中没有添加糖,热量很低或接近于零,但并不意味着可以替代水。零糖饮料通常使用阿斯巴甜、三氯蔗糖等非糖甜味剂提供甜味。这些甜味剂在规定使用范围内经过安全评估,不会因为“是代糖”就对人体造成危害。

不过,也不能简单认为喝零糖饮料就有神奇的健康作用。研究发现,用非糖甜味剂长期替代含糖饮料,并不能带来明确、持续的体重改善。部分观察性研究还发现,非糖甜味剂摄入与2型糖尿病、心血管疾病等健康问题存在关联,但目前尚不能证明其中存在直接因果关系。

因此,正常饮用零糖饮料通常无需过度担心,但不能因为“0糖0卡”就认为它可以代替水。减少甜味品摄入,避免习惯高甜口味,保持合理膳食、吃动平衡,才是更健康的选择。

果葡糖浆是一种食品添加剂 其果糖会直接“伤肝”?

这是一种常见的误区。果葡糖浆并不是食品添加剂,而是一种糖类食品原料,和白糖、红糖一样,主要成分为果糖、葡萄糖。

很多人担心果葡糖浆含有果糖会伤肝,但其实,正常情况下肝脏可以处理适量果糖,把它转化为能量或储存为糖原。只有长期大量摄入,超出肝脏代谢能力时,多余的果糖才会转为甘油三酯,增加脂肪肝风险。而且果葡糖浆≠纯果糖,即便吃的是白砂糖,进入人体后也会被分解成葡萄糖和果糖。

偶尔喝一瓶含果葡糖浆的饮料并不用过分担心,真正需要警惕的是长期、过量摄入任何添加糖。《中国居民膳食指南》建议添加糖摄入量最好不超过25克/天,而一瓶500mL的甜饮料就可能让糖摄入超标。所以,没必要看见果葡糖浆就恐慌,控制糖的总摄入量才是关键。

绿豆汤变红了 就有害健康不能喝?

这种说法并不正确。绿豆汤变红是正常的化学反应,并不是变质或产生了毒素。绿豆中含有丰富的多酚类物质,在煮制过程中,这些物质会与氧气接触,发生氧化、聚合反应,逐渐形成暗红色物质,这也是绿豆汤变红的主要原因。敞开锅盖煮制时间过长、水质偏碱性等因素,都会加速这一变色过程。

变红的绿豆汤只是多酚类物质含量可能降低,其补水等基础营养价值并未丧失,也不存在毒性。因此,刚煮好没多久的绿豆汤即使变红,完全可以放心饮用。如果希望保持绿豆汤的绿色,可以盖上锅盖减少与氧气接触,或者煮好后尽快饮用避免久放。消费者只需注意绿豆汤是否出现明显异味、发酸或浑浊等真正变质的迹象,不必因颜色变红就丢弃。

(综合自科学辟谣)