



晚餐决定体重和寿命,真的吗?

美国健康专家惊人观点是否科学,
且听营养学专家深度解析

健康“惊悚帖”回放

晚餐决定你的体重和寿命!

美国一位健康专家说:晚餐的作用,四分之一是维持生命,四分之三是维持医生的收入。科学家最新研究发现:很多疾病发生的原因之一,就是来自晚上不良的饮食习惯。晚餐吃错了,以下很多疾病就会找上身来。

1.晚餐与肥胖

据统计,90%的肥胖者缘于晚餐吃太好、吃太多,加之晚上活动量小,能量消耗低,多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪,日积月累,肥胖也就形成了。生活中不少正在进行节食减肥的朋友,忽略了晚餐节食的重要性,不吃早、中餐,晚上却大吃一顿,以致身体越减越胖。

2.晚餐与糖尿病

长期晚餐过饱,经常刺激胰岛素大量分泌,很容易造成胰岛负担加重,加速老化,进而诱发糖尿病。肥胖也会引发糖尿病。

3.晚餐与肠癌

晚餐若吃过饱,蛋白质食物无法完全被消化,在肠道细菌的作用下,产生有毒物质;加上活动量小、进入睡眠状态中,使得肠壁蠕动缓慢,延长了有毒物质停留在肠道内的时间,增加了肠癌发生的风险。

4.晚餐与尿路结石

人体排钙尖峰期在晚餐后四五个小时,若晚餐吃太晚,当排钙尖峰期到来时,通常已进入睡眠中。于是尿液滞留不能及时排出体外,致使尿中的钙不断增加,很容易沉积下来形成结晶体,长期积累就容易形成结石。

5.晚餐与高血脂症

晚餐若采用高蛋白、高油脂、高热量进食方式,会刺激肝脏制造低密度和极低密度脂蛋白,从而形成高血脂症。

6.晚餐与高血压

晚餐内容若偏荤食,加上睡眠时的血流速度减缓,大量血脂就会沉积在血管壁上,进而引起小动脉收缩,使外周血管阻力增高,易使血压突然上升,也加速全身小动脉硬化过程。

7.晚餐与动脉粥样硬化及冠心病

晚餐的饮食若是偏向高脂肪、高热量就可引起胆固醇增高,诱发动脉粥样硬化和冠心病;动脉粥样硬化形成的另一主因,是钙质沉积在血管壁内,因此晚餐的盛食、美食、饱食及过迟吃晚饭都是引发心血管疾病的主要原因之一。

8.晚餐与脂肪肝

晚餐若吃太好、吃太饱,血糖和脂肪酸的浓度会加速脂肪的合成,加上晚间活动量小,也加速脂肪的转化,极易形成脂肪肝。

9.晚餐与急性胰腺炎

晚餐暴饮暴食,再加上饮酒,极易诱发急性胰腺炎,严重者甚至在睡眠中休克、猝死。

10.晚餐与老年痴呆

若长期晚餐吃太饱,睡眠时胃肠及附近的肝、胆、胰脏等器官仍在运作中,使脑部不能休息,脑部的血液供应也不足,进而影响脑细胞的正常代谢,加速脑细胞老化。据统计,青壮年时期经常饱餐,老年后有20%以上的几率会罹患老年痴呆症。

11.晚餐与睡眠质量

晚餐的盛食、饱食,必然造成胃、肠、肝、胆、胰等脏器在睡眠时仍不断地工作且传递信息给大脑,使大脑始终处于兴奋中,进而造成多梦、失眠,长期下来易引发神经衰弱等疾病。
(综合网帖,略有删减)

近期,一名美国健康专家提出的一个观点在网络上盛传,他认为晚餐的作用,四分之一是维持生命,四分之三是维持医生的收入。他解释说有科学家研究发现,很多疾病发生的原因之一,就是来自晚上不良的饮食习惯。我们日常生活中,“丰盛的晚餐”早已司空见惯,上述观点听起来令人震惊。那么,晚餐决定体重和寿命的说法,是否科学呢?

专家解析

“华丽的晚餐”惹来一身病 有的病还致命

“对于大部分上班族来说,虽然都知道早饭很重要,但是没有条件,早早午餐都是随便吃点,只有到了晚上,才会有充足的时间来准备晚餐。”东南大学附属中大医院临床营养科主任王春香告诉记者,所以,就会出现晚餐特别丰盛的情况,其实这样的晚餐对我们身体的负担也是比较大的。

大量食物进入身体后,血液中的血糖浓度升高刺激胰岛素大量分泌。再加上人们没有晚餐后运动的习惯,能量消耗很少。于是多余的能量就会在胰岛素的作用下转变成脂肪储存在身体里。久而久之,不肥胖才怪。

油腻食物中的大量动物脂肪让你的血液变得浓稠,并容

易附着在血管壁上,形成动脉粥样斑块。血管就像下水道被厚厚的油泥堵塞了一样,变得不通畅,并会由此引发多种心脑血管疾病。

目前也已经有研究发现,晚餐和肠癌的发生也有关系。专家说,晚餐若吃过饱,蛋白质食物无法完全被消化,在肠道细菌的作用下,产生有毒物质;加上活动量小、进入睡眠状态中,使得肠壁蠕动缓慢,延长了有毒物质停留在肠道内的时间,增加了肠癌发生的风险。

另外,很多人还有吃夜宵的习惯,除了引起消化道的疾病外,吃得太迟和太饱,还会引起人的生物钟紊乱,导致失眠。

典型案例

早饭不吃晚饭狂吃 小伙得了脂肪肝

看了这个所谓美国专家提出的观点,南京小伙(化名)小朱立刻想到了他自己。28岁的小朱毕业后就进了南京一家企业做销售,一早起来要挤地铁上班,早饭基本上没有时间吃,中午由于公司所在写字楼里没有餐厅,大部分时候,他和同事们只能吃盒饭或者街边的面条、馄饨,有时在外面跑客户,也是匆匆打发掉了。请客户吃饭通常都安排在晚上,有时一周有三四天,晚上都在外面喝酒应酬。由于白天吃得少,到下午四点钟就饿得慌,晚上吃起来也变本加厉。大学刚毕业时,小朱还是

只有65公斤的清秀小生,工作五年后,虽然升了经理,但体重飙到了80多公斤。去年同学聚会,大家都说他是变化最大的一个。单位组织体检,医生告诉他,他已经有了脂肪肝,血脂也不正常。

“说真的,我的食量也没有增加多少。”小朱回忆起自己上大学那会儿,吃得也不少,米饭一顿要吃四五两呢;但那时候喜欢运动,经常踢足球。他对自己的总结就是,晚上这一顿吃太多,另外就是缺乏运动。如今,小朱已经尽量减少在外吃饭的机会,不仅如此,他还办了一张健身卡,目的只有一个,就是“瘦身”。

专家推荐

三餐比例控制在3:4:3 多喝奶少吃肉

大家都知道这样的一句谚语,“早餐吃得像国王;午餐吃得像公主;晚餐吃得像乞丐”就是告诉大家要合理分配吃饭的比例。”东南大学附属中大医院临床营养科主任王春香说,根据中国营养膳食指南,一天三餐摄入量比例,最好是“343”即早餐占三成、午餐占四成、晚餐占三成。

什么样的晚餐才算是科学和健康的?专家说,首先要改变晚餐丰盛和入睡前吃夜宵的习惯。在动物性食物的选择上,应增加含脂肪酸较低而蛋白质较高的食物,如鱼、禽、瘦肉等。尽量少吃或不吃油炸、烧烤类的食物。王春香主任说,对于原本体重已经超重的人群来说,晚上可以用一杯牛奶或酸奶取代肉类,摄取蛋白质。

第二,膳食纤维具有很强的吸水能力或水结合能力,能增加胃内容物容积而增加饱腹感,可使晚餐少吃变得更容易。要适当减少主食的摄入量,以谷类为主,增加玉米、燕麦等成分,食用油换成植物油。

第三,晚餐后半小时内,可适当为自己增加一定的健身活动,比如快走或跳舞等。

另外还需注意的是,晚餐在7点左右吃比较合适,尽量少吃辣椒、大蒜、洋葱等辛辣以及容易胀气的食物,这会使胃产生灼烧感和消化不良的情况,影响睡眠的质量。

营养师 晚餐怎么吃? 餐前喝汤吃水果 不吃油炸烧烤类

“我平时晚上很少在外应酬,如果一定要在外吃不可,会在餐前先喝一点汤或者吃一点水果,这样能减少热量的摄入。”王春香主任说,另外在餐桌上多挑一些蔬菜来吃。

王主任说,她晚上在家里吃得都很清淡。比如,会将早上的一个鸡蛋留到晚上去吃,做一盘西红柿炒鸡蛋或用它下面条吃。荤菜尽量选择“白肉”,比如吃一小块鱼。另外,会多吃一些海藻类的食物,如海带汤等。

另外,作为营养师,是坚决不吃油炸和烧烤类食品的,街头的奶茶等饮料,她也从来不会喝。
据《扬子晚报》

