

# 深夜饥饿怎么办？ 专家教你三招“骗”过大脑！

“明知道熬夜伤身，却因为工作不得不挑灯夜战；明知道深夜进食容易胖，但肚子却不争气地咕咕叫……”这或许是许多现代人的真实写照。近日，在央视体育频道的一档健康节目中，来自北京协和医院临床营养科的陈伟主任医师，就针对这个“世纪难题”给出了一个科学又有趣的管理方案。他指出，对于那些因夜班、跨国会议等原因“不得不吃”的人群，与其痛苦地忍饥挨饿，不如学会如何巧妙地“骗”过大脑，既能满足口腹之欲，又不会给体重管理带来负担。



## 为什么一到深夜，我们就特别“馋”？

在探讨“吃什么”之前，我们先要明白，深夜的饥饿感为何如此强烈。陈伟医生提到，这背后有“激素”的影响。科学研究表明，睡眠不足或熬夜会扰乱我们体内两种关键激素的平衡：“饥饿素”（Ghrelin）和“瘦素”（Leptin）。

**饥饿素** 由胃部分泌，能强烈刺激食欲。熬夜时，其分泌会增加，让我们感觉更饿。

**瘦素** 由脂肪细胞分泌，作用是抑制食欲，告诉大脑“我饱了”。熬夜则会导致其水平下降。

一增一减之间，大脑接收到的信号就是：“快！我需要能量！我非常饿！”这种饥饿感往往不是生理性的真正能量匮乏，而更多是源自大脑的“渴求”和习惯。因此，应对它的策略，关键就在于如何安抚我们的大脑。

## 协和医生的“三步饱腹法”，巧妙绕开热量陷阱

面对深夜来袭的饥饿感，陈伟医生给出了一个循序渐进的应对三部曲，核心思想就是“躲过大脑监控，骗过大脑的感觉”。

**第一步 “投石问路”——先喝一杯温水。**

当饥饿感初现时，别急着冲向冰箱。先喝一杯200毫升左右的温水。这不仅能补充身体在熬夜时流失的水分，还能在一定程度上占据胃部空间，产生轻微的饱腹感。很多时候，身体只是渴了，却被大脑误读为“饿了”。这一步可以帮你有效甄别是“真饿”还是“假饿”。

**第二步 “釜底抽薪”——优选低能量密度食物。**

如果喝水后饥饿感依旧，那就到了可以“动口”的时候。此时的选择至关重要。陈伟医生推荐的是低能量密度的食物，即体积大、水分足、纤维多，但热量很低的食物。比如：

黄瓜、西红柿：含水量在90%以上，热量极低，一根黄瓜（约200克）的热量仅为30千卡左右，既能“充饥”，又能补充维生素。

芹菜、彩椒：富含膳食纤维，需要更多咀嚼，可以延长进食时间。

清淡的菌菇汤：如一小碗紫菜蛋花汤或蘑菇清汤，暖胃的同时带来满足感，

热量也容易控制。

这些食物能迅速填满你的胃，向大脑发送“饱了”的信号，而你实际摄入的热量却非常少。

**第三步 “终极绝招”——高饱腹感的“耐嚼”零食。**

对于饥饿感特别顽固的朋友，如果吃了蔬菜还是觉得“嘴巴寂寞”，可以启动第三步。选择那些需要“充分咀嚼”、消化慢、饱腹感强的食物。比如：

盐牛肉干/鸡胸肉干：富含优质蛋白质，质地坚韧，你无法狼吞虎咽，必须“费劲地”慢慢嚼。这个“费劲”的过程，恰恰给了大脑足够的时间来接收饱腹信号。根据《中国居民膳食指南（2022）》，成人每日食盐摄入量不宜超过5克，因此务必选择“低盐”或“原味”的产品。

粗粮小饼干：选择无额外添加糖、富含膳食纤维的全麦或燕麦饼干。它们同样需要充分咀嚼，且升糖指数较低，不会引起血糖剧烈波动。

一小把原味坚果：如杏仁、核桃（约10~15克），富含健康脂肪和蛋白质，饱腹感极强。

无糖酸奶或一个白煮蛋：优质蛋白质的绝佳来源，能稳定地提供能量和饱腹感。

这一步的精髓在于“慢”。通过延长咀嚼和进食时间，我们成功地“骗”过了急躁的大脑，让它在摄入少量食物后就感到心满意足。

## 深夜饮食“黑名单”，这些食物请远离

有推荐就有“黑名单”。以下几类食物是深夜的“热量炸弹”和“睡眠杀手”，请务必避开：

**高糖甜食**：蛋糕、饼干、含糖饮料等，会导致血糖如过山车般急升骤降，不仅易囤积脂肪，还可能干扰睡眠。

**油腻重口食物**：炸鸡、薯片、烧烤、方便面等，脂肪含量高，难以消化，会加重肠胃负担，甚至引起反酸，影响睡眠质量。

**含咖啡因和酒精的饮品**：咖啡、浓茶、奶茶等会刺激神经系统，让你更难入睡；酒精看似助眠，实则严重破坏深睡眠结构。

体重管理并非严苛的苦行，而是一门与身体、与大脑巧妙沟通的艺术。对于那些因生活节奏而不得不在深夜进食的人来说，不必过分自责。记住陈伟医生的三步法：先喝水，再吃低卡蔬菜，最后选择耐嚼的高饱腹感零食。 据央视网

## 无糖甜饮料 真的不能天天喝

最新研究又添有害证据

当前，许多人喜欢选择饮用无糖饮料，认为在喝饮料这件事上获得了“特赦”，美滋滋的小甜水终于可以敞开了喝！但是，无糖饮料真的可以无限畅饮吗？

其实，近几年的研究，越来越多地指向：市面上标注“无糖”“0糖”，但喝起来甜甜的饮料，真的不能天天喝。

### 经常喝无糖甜饮料同样增加糖尿病风险

无糖饮料中，甜甜的味道来自多种不同添加成分，常见的包括天然甜味剂和人工甜味剂：

**人工甜味剂** 主要包括糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖等，只需要添加极少量就可以产生甜味；

**天然甜味剂** 主要包括糖醇类的山梨糖醇、赤藓糖醇、木糖醇等，这类本质属于碳水化合物，不属于糖的范畴，热量、升糖较低；非糖醇类的甜菊糖苷、罗汉果糖苷等；因为替代了真糖却又提供了甜味，不少人也会习惯的把它们都叫做代糖。

一项来自澳大利亚的研究发现：和几乎不喝无糖甜饮料（每月少于1次）的人相比，每天至少喝一杯的人，得2型糖尿病的风险升高了38%。即使不是每天喝，每周喝1~6次无糖甜饮料的人，风险也有上升。

研究还发现，好好运动能降低喝无糖甜饮料的风险，但无法完全抵消。

此外，最新有研究还发现，经常喝无糖甜饮料，可能和大脑衰老加速有关。一项1.2万健康中老年人的调研发现，每天一罐无糖汽水，与食用无糖甜饮料最少的人相比，大脑衰老加速1.6年。

### 每天喝含人工甜味剂的饮料或激发“嗜甜”本能增加疾病风险

人工甜味剂和真糖比，几乎没有热量不升糖，在规定添加量内基本安全。

不过，早在2023年5月15日，世界卫生组织就作出明确提醒：不建议将非糖甜味剂用于体重控制或降低非传染性疾病风险。

一项研究分析显示，每天多喝250毫升人工甜味剂饮料，肥胖风险增加21%，2型糖尿病风险增加15%。并且，人工甜味剂的摄入量与肥胖和2型糖尿病之间呈线性关联，即喝得越多，得病风险越高。研究还发现，每天喝人工甜味剂饮料人群的死亡率上升了，其他慢性疾病风险也会增加。

现有的研究也给出了一些生理机制层面的解释：长期喝人工甜味剂饮料，可能引发身体复杂连锁反应。

研究者提醒：人工甜味剂的假甜信号骗不过大脑，反而容易引起混乱。摄入更多人工甜味剂饮料会增加对甜食的偏好，并影响长期的食物选择和饮食质量。

从现有的机理上来看，代糖就像是身体里“狼来了”的故事，如果长期天天喝，一直被骗的身体和大脑，就会延伸出了一套新的复杂的生理机制来应对。

另外，人工甜味剂可能通过多个路径，比如破坏肠道菌群平衡、葡萄糖耐受不良和胰岛素敏感性下降等影响整个能量代谢过程，长期摄入可能破坏血糖稳态，并增加糖尿病和肥胖等风险。

对于控重、控糖群体，有短期控制热量、升糖的需求，人工甜味剂依然是一种选择；但是长期来看，建议不要试图靠人工甜味剂控重、降低疾病风险。

### 心血管病史人群要注意糖醇类无糖甜饮料

虽然都是提供甜味的物质，但不同类型的代糖对身体的影响不同。

目前，糖醇类的无糖甜饮料，尚未发现有大规模、明确提升慢性疾病的出现。但个别糖醇（木糖醇和赤藓糖醇）也有一些小的风险点，建议有血栓病史、心血管病史的人群，千万不要大量食用这两种代糖饮料。

此外，添加糖对身体的危害是明确的，按照膳食指南建议：成年人每天添加糖摄入不超过50克，最好控制在25克以下，这里的添加糖除了饮料，还包括甜点、冷饮以及家庭烹饪等中的隐形添加糖。

如果更注重健康，白水、无糖的淡茶和咖啡等，是更好的选择。 据央视新闻