

明明不饿却总想吃东西？ 隐形致胖元凶可能是它！

引起超重肥胖的因素除生活水平提高、生活压力改变等传统因素外，“食物噪音”——这种脑海中持续出现的吃东西的念头，正成为肥胖的隐形推手。它悄然改变着我们的饮食模式，使体重管理面临新的挑战。



什么是“食物噪音”

“食物噪音”，并不是真的噪音，而是指大脑中持续出现的关于食物的念头和冲动，与生理饥饿无关。这一概念形容那种“刚吃饱就开始想着下一餐”“刷到美食视频就忍不住想吃”的心理状态，目前并没有统一的说法。

与身体真正的能量需求信号不同，“食物噪音”更多由外部环境，如美食广告、社交平台推送等，以及多种负面心理状态触发，如压力、无聊、焦虑等。它会让人陷入“想吃—纠结—吃了更焦虑”的不良情绪循环，形成一种难以抑制的进食冲动。

当你发现自己在根本不饿的情况下，仍无法停止思考食物，甚至因此产生负罪感时，很可能就是“食物噪音”在影响饮食行为。理解这一概念，是学会与食物建立健康关系的第一步。

可能引发代谢紊乱

“食物噪音”对健康的潜在危害，主要体现在其可能引发的非必要进食行为及相关的代谢紊乱。当“食物噪音”持续占据大脑时，最直接的影响是导致能量摄入超出身体的实际需求。研究表明，在三种情境下，这种影响尤为显著。

情绪波动时，食物常被当作缓解压力的工具，促使皮质醇分泌，产生进食欲望，形成恶性循环。

深夜时，本应休息的消化系统会因突如其来的“食物噪音”而被迫持续工作。

社交媒体持续推送的美食内容，会刺激人无意识地摄入高能量食物。

这种超出生理需求的进食模式若长期持续，将不可避免地导致能量超出身体所需。这种由“食物噪音”驱动的体重增加，不仅直接增加肥胖症的发病风险，更会引发胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题。近年来的研究进一步证实，由心理因素驱动的进食行为与单纯性过度饮食相比，对代谢指标的负面影响更为显著。

如何应对“食物噪音”

科学应对“食物噪音”，首先要全面认识其来源渠道。环境诱惑如社交媒体的美食推送、街头餐饮的视觉与嗅觉刺激，会无形中激发进食欲望；环境噪音本身也是重要因素，在嘈杂的环境中用餐，人们更倾向于选择高能量食物。情绪触发方面，压力、焦虑、无聊等状态常使人们通过食物寻求即时安慰。因此，应对“食物噪音”需要采取系统策略。

提升饮食觉察力是基础 当想要进食的念头出现时，先区分是真实的饥饿信号还是外界因素的诱惑，实行正念饮食，有助于分辨生理饥饿与情绪饥饿。

优化生活环境与个人习惯 营造安静的用餐环境、远离电子设备干扰。研究已经证实，专注咀嚼能减少食物摄入，而建立规律的饮食节奏，可减少焦虑引发的暴食冲动。

情绪管理打破恶性循环 可以通过写作、深呼吸、运动等方式，替代食物慰藉。

寻求专业帮助 对于“食物噪音”严重影响生活者，特别是肥胖症患者，寻求专业帮助是必要途径。在医生的指导下采用科学的减重方法，能有效缓解“食物噪音”困扰。

不同人群的应对方式，侧重点各不相同。肥胖症患者需要认识到肥胖可能是伴随严重“食物噪音”的慢性疾病，首要任务是接受专业的医疗干预，同时关注肥胖相关的共病管理；正常体重者应侧重预防和建立健康饮食心理，积极实行正念饮食，有意识地规避睡前刷美食视频等诱惑场景。

面对这个比较普遍的健康挑战，无论肥胖症患者还是正常体重者，都要通过提升自我觉察、优化生活习惯及必要的专业支持，来降低脑内“食物噪音”的干扰，重塑与食物的健康关系。

据《大众健康》杂志

体育活动“混搭” 更有益健康

不久前发表在开放获取期刊《英国医学杂志·医学》上的美国一项研究指出，长期结合开展不同类型的体育活动，可能是延长预期寿命的最佳方式。

研究显示，参与的运动类型越丰富，受试

者的死亡风险越低。在对运动量进行校正后，运动类型最丰富的受试者，其全因死亡风险降低19%，因心血管疾病、癌症、呼吸系统疾病及其他原因导致的死亡风险，则降低13%至41%不等。

据参考消息网

节律紊乱或增加患痴呆症风险

据美国福克斯新闻网近日报道，一项新研究表明，睡眠规律紊乱可能与痴呆症患病风险增加有关。

克利夫兰医学中心称，昼夜节律还影响身体的其他系统。虽然大多数人的昼夜节律会自动调节，但光照强度等因素会扰乱其平衡。对昼夜节律较弱的人而言，光照和日程的变化更

容易扰乱生物钟，导致睡眠和活动模式发生改变。昼夜节律最弱组的参与者患痴呆症的风险几乎是其他组的2.5倍。活动水平始终较低的人，其昼夜节律可能也不太稳定。研究人员还建议人们保持与24小时周期“协调一致”的稳定昼夜节律。

据参考消息网

晨起后四个表现 提示你的血脂可能高了

血脂高，症状通常不是很明显，但它很容易在悄无声息的情况下，偷偷“糊住”一根又一根血管。在医生眼中，“早晨起床后”是高血脂容易露马脚的时刻，一些不起眼的症状其实提示血脂超标了。

晨起后有这4个表现，你的血脂可能高了。

困倦乏力 经过一夜的睡眠，早上起床后，应精力充沛、神清气爽。但血脂高的人，血液黏稠度增加，血液流通不畅，所以清晨起床后，仍旧感到困倦、乏力、头脑不清醒，这种情况一般在早餐后可改善。

头晕头痛 血脂高同样会影响到脑部血液循环，可能会在早上起床后出现头晕、头痛。

胸闷气短 对于血脂高的人群来说，过多脂质沉积在血管壁上，影响了血液流动，可能会导致心肌缺血、缺氧，从而出现胸闷、气短。起床后，心脏对氧气的需求量增加，胸闷气短的症状可能会加重。

手脚易发麻 血脂高的人群，手脚容易因供血不足而出现发麻、沉重的现象。

根据4个指标，可以将血脂异常分为：高胆固醇血症(TC \geq 5.2mmol/L)；高甘油三酯血症(TG \geq 1.7mmol/L)；高低密度脂蛋白胆固醇血症(LDL-C \geq 3.4mmol/L)；低高密度脂蛋白胆固醇血症(HDL-C $<$ 1.0mmol/L)。

这4个指标有一项及以上异常，即为血脂异常。

血脂一直降不下来，会怎样？

形成血栓 如果血脂一直降不下来，血液黏稠度就会增加，会更容易形成斑块。当斑块脱落，就会逐渐形成血栓，血栓形成在什么地方，就会给那个地方带来沉重“打击”，甚至有生命危险。

引发肾病 血脂一直降不下来，肾小球不能得到充足血液供应，会增加肾脏负担，时间久了，可能会引发比较严重的肾病。

加重糖尿病并发症 血脂上升的同时，合并糖尿病的患者，会更加容易引起并发症。

这几件事帮你控好血脂：

限制脂肪摄入 合理膳食对血脂影响较大，主要是限制饱和脂肪酸及反式脂肪酸的摄入。

限制油脂摄入总量在20~25克/天，建议减少高脂肪、高胆固醇、高糖食物摄入。

采用不饱和脂肪酸(植物油)替代饱和脂肪酸(动物油、棕榈油等)，避免摄入反式脂肪酸(氢化植物油等)。

动脉粥样硬化性心血管疾病人群或合并高胆固醇血症患者，应限制膳食胆固醇的摄入，每天应控制在300毫克以下。

吃得“杂”一点 增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。

建议每天摄入蔬菜500克左右，水果350克左右；纤维丰富的大豆及其制品要多吃；深海鱼，建议每周吃两次或以上。

坚持规律运动 每周保持适量运动，有助于促进血液循环和脂质代谢。建议每周进行3~5次、每次不少于30分钟的有氧运动，游泳、快走、骑车都是不错的选择。

保持良好的生活习惯 比如戒烟限酒、避免熬夜等。饮酒是甘油三酯升高的重要因素，这项指标升高的个体更要严格限制酒精摄入。

哪些人要重点关注血脂？有动脉粥样硬化性心血管疾病史者；高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等动脉粥样硬化性心血管疾病高发人群；有早发性心血管疾病家族史者；家族性高脂血症患者；皮肤或肌腱黄色瘤，及跟腱增厚者。

血脂多久测一次？40岁以上人群，每2~5年检测血脂；动脉粥样硬化性心血管疾病患者及其高危人群，应每3~6个月测1次血脂；因动脉粥样硬化性心血管病住院的患者，应在入院时或入院24小时内检测血脂。

据中新网