

很多病都是“撑”出来的！ 适当饿一点好处竟然这么多

我国有句老话“吃饭七分饱，健康活到老”。现代科学研究表明，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

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。

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。

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。

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乏，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。

有助于延缓衰老 2023年，《自然·衰老》杂志

管理血脂 老年人要会吃“好脂肪”

为了控制好指标，很多高血脂人群“断油断肉”，结果去医院复查，发现甘油三酯水平虽然降了，但低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”)水平还是高，甚至还患上了贫血和肌少症。要知道，血脂升高的元凶不仅仅是肥肉，更是精米白面在体内转化成的内源性脂肪。想要控制血脂的老年人要会吃“好脂肪”，增加蛋白质摄入，增强自身体质。

选择优质油脂 避开动物油(猪油、牛油、黄油等)，反式脂肪酸(植脂末、代可可脂等)，反复煎炸油。推荐吃橄榄油、茶籽油、亚麻籽油、紫苏油等富含单不饱和脂肪酸和 ω -3多不饱和脂肪酸的油脂，深海鱼油中的 ω -3脂肪酸EPA被称为血管清道夫。

建议 家里最好多备几种油，烟点较高的油(如橄榄油、茶籽油、菜籽油、调和油等)可用来炒菜；不耐热的油(如亚麻籽油、紫苏籽油等)用来做凉拌菜或加在汤中。多种油轮换着吃。

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？

别急，不够科学地限制饮食弊大于利。建议大家采取温和、可持续的“饥饿保持法”。以下4个关键点需要了解。

要明白保持饥饿的限度是什么 《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2250千卡热量，女性约1800千卡。大家可以用相关APP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。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。

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、细嚼慢咽也是很好的方法。

分清“馋”和“饿” 有时候，我们吃东西只是因为馋而非饿。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、情绪平和有助于对抗因为馋或不良情绪引发的进食，适当运动也能控制旺盛的食欲。

保持饥饿感，要因人而异 不必盲从某一种保持饥饿感的方案，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，一旦身体有不适反应，就该立刻调整。

据央视网

爱吃甜食容易长皱纹 糖化反应 到底怎么伤害皮肤？



AI制图

很多人护肤时，把重心放在抗氧化和防晒上，却忽略了饮食里的糖。甜食等高热量食物，带来的糖化反应，正是皮肤暗沉、长细纹的隐藏推手。

当我们吃下甜食等高热量食物，食物进入人体代谢后会生成还原糖。这类还原糖就像一根根捆扎带，可以和体内蛋白质、细胞表面脂质发生结合反应，直接改变原有物质结构。这个过程就是糖化反应。反应会让皮肤里的胶原纤维交联、板结，产生焦黄色物质，最终带来一系列衰老表现：肤色暗沉发黄、皮肤弹性下降，细纹、皱纹不断增多。简单来说，吃糖过多，会从内部“破坏”胶原蛋白，让皮肤提前变老。

生活里很多含糖饮品，就是糖分摄入大户。

500毫升功能饮料：含糖约20—25克，半瓶(250毫升)含糖量约10克；

500毫升碳酸饮料：含糖可达50克，250毫升就含有约25克糖。

碳酸饮料的糖分尤其突出，长期不加节制饮用，会持续增加体内还原糖水平，加重糖化，间接加剧皮肤老化。

想要延缓皮肤糖化衰老，除了做好外部护肤，更要管住“入口的糖”。日常尽量减少甜食、高糖饮料摄入，控制碳酸饮料、功能饮料的饮用频次，从饮食源头减少糖化反应，守住皮肤状态。

据央视新闻客户端

智能手机或增加 内斜视风险

据《朝日新闻》近日报道，一项日本研究发现，近十年急性后天性共同性内斜视病例增多，或与智能手机使用相关。研究统计了2014至2019年医保数据，内斜视发病率从每10万人32.26例升至36.61例，手术量同步上升，其上升趋势和家庭智能手机普及率提升存在显著相关性。

研究认为，本身有内斜视倾向的人群，长时间看手机会减少外直肌活动、降低肌张力，诱发内斜视提前发病。专家提醒，出现复视要立刻停止使用手机并休息，症状持续需就诊；老年人发病还需排查神经系统疾病。

据参考消息网