



# 饿24小时啥滋味？本报邀请两名志愿者体验倒数的6个小时，度秒如年 每隔一二十分钟他就兴奋地说“我快熬过24小时了”

医生：体质不佳最好别参加，体验后吃清淡易消化的食物

世界粮食日、全国爱粮节粮宣传周活动办公室12日在济南举行新闻发布会介绍，在10月16日世界粮食日当天，国家粮食局将首次在全国广大粮食干部职工中发起倡议，倡导自愿参加24小时饥饿体验活动，以更好地警醒世人“丰年不忘灾年，增产不忘节约，消费不能浪费”。

14日，本报邀请志愿者，对饥饿24小时进行了体验。

记者 张玉东



体验者：小郭 性别：男 年龄：33岁  
职业：巡防队员 身体状况：良好  
体验时间：14日下午6点~15日下午6点

## 体验前状态

小郭是金水区一名巡防队员，因为工作原因饮食不是很规律，接到我的电话时已经快下午5点了，小郭正在执勤尚未下班，表示尽快与我会合，进行体验。

小郭的中午和早上饮食情况为：早上，妻子做的一个馒头、一碗稀饭；中午，在沙门村吃了一碗酸菜面。

见到小郭时已经是下午5点40分了，刚进门小郭就说：“真的有点饿了，很想吃点东西。”于是，匆匆吃了两块月饼和一根火腿肠。

## 体验之准备

为了保证体验的真实性，小郭决定暂住在我家。

为了不勾起小郭的食欲，我特意将茶几上的瓜子、水果放入了冰箱，除此我还专门为小郭测量了体重，106斤。

## 体验全记录

前6个小时，身体不饿了，心里

14日下午6点

饥饿感消失的小郭正式开始了体验。我们待在客厅里边看电视边喝茶。

晚上7点

一个小时后，为了节约能量，坐着的小郭开始躺在了沙发上。离开家的小郭明显有些恋床，毫无睡意，不停地喝水和上厕所。我们不停地换台，突然，电视节

目里出现了河南民生频道的《香香美食》和上海东方卫视的《顶级厨师》选秀节目，对烹饪十分爱好的小郭坚持要看，好吧，就当是“望梅止渴”吧。

晚上10点28分

《顶级厨师》开始点评选手的杰作，小郭说，眼里都是那个香酥鸡，馋了。我安慰小郭，这是咱们明天的一道菜。

晚上11点22分

小郭开始有些想吃东西了，他直言其实肚子不饿，但经过电视上的美食诱惑和想想后面还要坚持的时间，心里饿了。

昨天0点20分

《香香美食》和《顶级厨师》开始重播，小郭又经过了一番心里斗争。之后，小郭慢慢进入了梦乡……

昨天中午12点，已经见不得别人吃东西了

昨天早上6点半

小郭醒来时已是早上6点半了，起床的小郭说，自己夜间每次上厕所都到厨房看看“锅巴”，最后，拿着巧克力闻闻，但一口没吃。

上午8点

为了不引起小郭食欲，我躲在卧室吃了一个馒头。

中午12点

我不敢让小郭闻到油和肉味，

干脆躲到厨房简单吃了点咸菜和馒头。

小郭说，这个时间段他已经见不得别人吃东西了。

整个上午小郭都在玩电脑打发时间，尽量转移自己的饥饿感。

中午12点10分

小郭的QQ好友得知他正在进行饥饿24小时体验，专门给他发这个米饭的表情，小郭看得乐了。接着QQ好友的话让他更乐了，“要不是距离太远就偷偷地给送来些吃的”。小郭说，看着心里暖暖的。

清晰。

下午1点10分

小郭陪着我前往中州大道采访，途中，他说下楼时感觉有点飘，肚子仍在抗议。

下午3点25分

返程途中，小郭说自己晕车想吐，有点难受，中间几次停车在路边想吐。我建议小郭放弃吧，时间也

差不多了。小郭说，这是人生难得的经历，一定要坚持到底。

之后，每隔一二十分钟，小郭都会兴奋地对我说：“我快熬过24小时了。”我安慰道：“晚上6点咱们准时开始大餐。”

晚上6点

小郭顺利完成了这次饥饿24小时体验，他的体重还是106斤，可能是不断补充水分，体重没有增减。

倒数的6个小时，度秒如年

下午1点

小郭说，肚子开始咕咕叫了，手脚有些发软，但不影响坚持，思维很

## 体质不佳最好别参加 体验之后选择清淡易消化的食物

医生提醒

郑州市第一人民医院营养膳食科主任刘伟萍说，正常成年人只喝水不吃东西，身体两三天可能就会受到影响。

饥饿24小时，对成年人影响不大，但还是要谨防出现低血糖及胃痛。体质不佳也最好别参加。

饥饿最主要的影响作用在两个方

面：一是热卡供给不足，有可能导致低血糖，严重的还可能晕倒，所以在参加体验过程中如出现头晕无力、眼花等状况，应及时补充糖水；二是影响消化系统，由于破坏了日常定时进食的规律，胃酸的分泌就会受到影响，有可能导致胃痛，一旦发生这种情况，必须及时进食。

糖尿病和血糖糖耐量异常的人不要

进行该体验。

血糖糖耐量异常的人饥饿后的一些症状会比一般人来得快，糖尿病人饥饿会导致昏迷。

体验之后，胃是空的，不要暴饮暴食，避免刺激食物，正常吃饭就行了，可以选择清淡易消化的食物。

请继续阅读A13版



14日，成都市粮食局党组书记、局长舒刚表示，他将自愿参加24小时饥饿体验，以此呼吁市民关注粮食安全。

## 说说世界粮食日

世界粮食日(World Food Day, 缩写为WFD),是世界各国政府每年在10月16日围绕发展粮食和农业生产举行纪念活动的日子。世界粮食纪念日,是在1979年11月举行的第20届联合国粮食及农业组织大会决定:1981年10月16日为首次世界粮食日纪念日。此后每年的这个日子都要为世界粮食日开展各种纪念活动。

今年的主题是“办好农业合作社,粮食安全添保障”。

据统计,目前,全世界饥饿人口数量达9.25亿,其中70%生活在农村地区。