

康 养 KANANGYANG

合理
饮
食

适
度
运
动

科
学
养
生

“妈,怎么又做一大桌子菜,都说了晚餐吃太多危害健康!”最近,丹丹又一次跟婆婆争执起来。丹丹和丈夫都是上班族,平常只有早晚餐在家吃。婆婆看他们工作很辛苦,晚上总是变着法做好吃的,但丹丹不止一次跟婆婆说晚餐不要太过丰盛,吃太多不好。的确,白天家人都外出工作,只有晚上才聚在一起,所以大家都比较重视晚餐,也会安排得比较丰盛。可随着我国生活水平的提高,很多人和丹丹一样认为晚饭吃太多不利于健康,甚至有的人直接不吃晚饭了。郑州第九人民医院心血管内科主治医生朱秋平提醒说:“其实很多疾病都是不良饮食导致的,晚餐吃得不得健康,疾病会自己找上门儿!”



人到中年身体发福,不吃晚餐中不中? 影响睡眠质量,还会诱发胃肠疾病和低血糖

不吃晚餐能减肥?
当心疾病找上门

李阿姨是典型的职场女性,工作勤奋。但由于工作繁忙,她经常无暇顾及三餐,尤其是晚餐,很多时候都是草草解决,甚至干脆不吃。最初,李阿姨并没有觉得有什么不妥,甚至还感到自己的体重有所下降,心情颇为愉快。然而,随着时间的推移,李阿姨发现自己的身体出现了一系列异常状况,疲劳、焦虑,经常失眠。她意识到,这些状况很可能与自己不规律的饮食有关。

“早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。”长期从事健康管理咨询工作的鲜秀琼告诫大家,“美国一名健康专家说过一句非常著名的话:‘晚餐所起的作用,只有1/4用来维持人体的生命,而3/4是维持医生的收入’。这句话的意思是,不健康的晚餐会增加疾病的发生。”

“在门诊中经常有人问:人到中年,身体渐渐发福了,听说不吃晚饭减肥效果不错,不知道这种方法对健康有影响吗?”郑大一附院教授张彤彤介绍说,“其实,如果偶尔中午吃多了,晚餐可以不吃,但是不建议天天都采用‘不吃晚饭’的办法来减肥。如果经常睡得晚又挨饿,不仅影响睡眠质量,还会诱发胃肠疾病和低血糖症状。晚餐要吃,但要吃得少,最好是七八分饱。”

朱秋平指出:“所谓七八分饱,就是当你离开餐桌的时候还想吃,还有食欲。如果你离开餐桌的时候已经不想吃了,那肯定不止七八分饱了。晚餐可以以粥代饭(不吃米饭,改吃杂豆粥),或以素食为主,都是减少能量摄入进而有助减肥的好办法。”

越来越多的研究表明,晚餐与人类的寿命密切相关。经常不吃晚餐的人,尤其是中老年人,寿命往往比正常进餐的人要短。张彤彤指出:“这是因为晚餐对于人体来说不仅是补充能量那么简单,还关系到人体内分泌的调节、睡眠质量的保证、免疫系统的稳定等一系列重要生理过程。”

朱秋平说:“晚餐关系到人体免疫系统的稳定。经常不吃晚餐的人,患上心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险要比正常进餐的人高出许多。”

晚餐最佳时间:下午6点至7点

2021年,国际权威期刊《营养素》发表的一项日本大阪大学的研究:晚餐时间不规律,将大大增加脑出血(出血性中风)风险。

研究人员分析了28625名男性和43213名女性,年龄在40岁至79岁,无心血管疾病和癌症。研究检查了晚餐时间与总中风、冠心病和总心血管疾病死亡风险之间的关联。把参与者分为三组:较早吃晚餐组(晚上8点之前),时间不规律吃晚餐组,较晚吃晚餐组(晚上8点之后)。郑大三附院副主任医师赵红果介绍说,“最终,研究人员发现:与晚上8点前吃晚餐的人相比,不规律吃晚餐组出血性中风的死亡率升高44%;而在肥胖参与者中,晚餐不规律与总中风、脑出血和总心血管疾病死亡率之间均存在正相关关系”。

晚餐不仅决定你的身材,还决定你的寿命! 2020年6月《临

床内分泌与代谢杂志》上发表了一项研究,该研究选了20名健康志愿者(10名男性和10名女性),平均年龄26岁,习惯22时至次日1时就寝,睡眠时间固定。两组人员分别在22时吃晚餐和18时吃晚餐,均给予一样的热量饮食。研究发现,相比18时吃晚餐的志愿者,22时进餐的人群机体血糖水平较高,且其机体消耗的脂肪量也相对较低。

赵红果解释说,这种影响如果在肥胖或糖尿病人群的身上可能更为明显,这些人群的新陈代谢本就受到损伤。

这些研究数据说明了啥?说明晚饭吃得太晚可引起夜间葡萄糖不耐受,降低脂肪酸氧化和动员,尤其是早睡者,长期晚餐吃得晚,可能会促使肥胖、患上糖尿病,进而影响寿命。

“不按时吃饭,可能会落得一身病!”朱秋平介绍说,“晚饭

吃得晚,吃过饭以后马上就休息,导致食物在身体内消化得不够充分,这一类人很容易得胃炎、胃溃疡等。”

“晚饭吃太晚,对心脏也会产生影响。美国宾夕法尼亚大学的一项研究发现,吃饭太晚会升高血糖、胆固醇、甘油三酯含量,增加罹患心脏病的风险。”朱秋平说,“饮食不规律,饥一顿饱一顿更容易患糖尿病。”

朱秋平说:“经常不按时吃晚饭,难免会产生饥饿感,心情也容易有些愉悦。如果晚上不吃食物,没有足够的能量供给,还容易出现心慌虚弱等状况,影响夜间的正常睡眠。”

晚饭几点吃最健康?赵红果说:“《中国居民膳食指南2022》建议,下午6点至7点吃晚饭最健康,每个人的生活规律不同,但是建议晚餐最晚在睡前3小时进行。”

晚餐更多是“查缺补漏”,要少油少盐

晚餐是一天中一定要吃的一餐,但要注意不是所有的食物都适合晚餐吃,这几种食物劝你尽早撤下餐桌。

“首先是甜食:晚餐后人体的活动较少,甜品内所含有的糖分很难被身体及时分解,大量堆积在体内会转换成脂肪,容易导致身体肥胖,也会让心血管疾病的发生风险上升。”鲜秀琼介绍说,“其次是腹胀感食物:如豆类、土豆、玉米、面包等,会让人产生较强的腹胀感,容易影响正常睡眠。”

“另外是重口味食物,如辣椒、大蒜、洋葱等,这些食物容易引起胃肠道产生烧灼感,继而诱发腹泻、消化不良等问题出现。”鲜秀琼指出,“生冷硬的食物,如西瓜、香瓜、汤圆、年糕以及凉拌黄瓜等,晚上也要少吃。”

郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇介绍说:“晚餐更多是‘查缺补漏’,看看自己白天的饮食缺少了哪些食物,可以在晚餐把缺乏的营养都补上。此外,可以适当吃些豆腐、腐竹等富含钙的食物。这些食物有利于晚间入

睡。注意,要以清淡易消化的食物为主,少油少盐,才能减轻肠胃负担。”戚亚奇特别提醒:“细嚼慢咽在晚餐也同样需要,建议每口饭多次咀嚼,让食物在充分咀嚼后再咽下去,避免囫圇吞枣式进食。”

张彤彤指出:“晚餐对于健

康而言是非常重要的,错误的晚餐方式一定程度上讲的确可能会影响体重和寿命。日常一定不要盲目省略晚餐或者是吃一些不健康的食物,避免吃得太饱、太荤、太晚,给自己的健康带来危害。”

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌

