报眉广告 139 307 58 496
线上办理 线上支付 线上查询 送报到家
报眉 中缝 声明 通知 寻人 公告
刊登热线:3061515 微信号:czwbgg 微信:13930758496 地址:沧州市新华路报业大厦家属院内一楼

2021年2月4日 星期四
责任校对 汤 娜
责任编辑 凌 巍
技术编辑 刘艳平

减肥不吃晚饭 反而胖得更快

还容易被各种疾病找上门

“最近,我为了减肥,不吃晚饭了。”

是不是身边很多人都说过类似的话?不吃晚饭真的能减肥吗?

错!一项最新研究发现,不吃晚饭的人反而胖得更快。

不吃晚饭的人反而胖得快

1月19日,《营养素》杂志发表的一项研究发现,不吃晚餐是导致体重增加的重要原因。研究者指出,按时吃饭、规律吃饭,才是预防肥胖的关键。

这项研究观察了2007年—2015年升入日本大阪大学的26433名大学生,平均观察3年时间。研究得出了以下数据——

男生:

在每天都吃晚餐的男生中,有10.7%的人,体重增加值≥10%;而经常不吃晚餐的男生中,有14.7%的人,体重增加值≥10%。

女生:

在每天都吃晚餐的女生中,有16.9%的人,体重增加值≥10%;而经常不吃晚餐的女生中,有22.9%的人,体重增加值≥10%。

换句话说,经常不吃晚饭,体重增加的概率会更大。

在排除一些干扰因素后,研究者还发现,不论是男生还是女生,不吃晚餐都是体重增加以及超重或肥胖的显著预测因素。经常不吃晚餐的男生超重或肥胖的风险升高了74%,女生升高了68%!

研究人员认为,不吃晚餐反而体重增加的原因可能有三种:

1.不吃晚餐后,食欲会增加,导致睡前会多吃,因此能量总摄入量较高。

2.不吃晚餐后,饮食质量较差。有研究表明,不吃晚餐会导致健康饮食指数降低,而健康饮食指数越低,体重指数就越高。与不吃早餐的人相比,不吃晚餐的人,蔬菜、海鲜和植物来源蛋白一般会吃得比较少,而蔬菜和鱼吃得少与体重增加有关。

3.可能是因为生物钟因素影响。经常不吃晚餐者睡眠时间也较短,从而影响了生物钟。

不按时吃饭易得多种疾病

1.胃肠疾病

北京朝阳医院消化内科副主任医师贾凯表示,长期饮食不规律,很晚才吃晚饭,会增加患消化系统疾病的概率。比如有些人中午吃过饭以后要到晚上9点钟至10点钟才会再吃饭。晚饭吃得晚,且吃过饭以后马上就休息,会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、胃溃疡等疾病。

2.刺激胆囊

解放军总医院第一医学中心肝胆外科主任医师刘博指出,只有进餐,才会使胆囊收缩,排泄胆汁,而胆汁进入胆总管,再进入肠道,才会帮助人体消化吸收。如果不吃晚餐或饮食不规律,胆汁在胆囊里储存的时间就会过长,久而久之,就会有胆固醇类的固体物质析出,形成结石。

3.免疫系统紊乱

芬兰赫尔辛基大学的一项刊登在美国《公共科学图书馆》杂志的研究发现,饮食不规律,会使某些自体免疫系统疾病的患病风险提高。经过对2342名患有饮食紊乱症的患者进行了为期16年的跟踪研究之后,研究者同时对一家医院1969年—2010年间接诊的30种自体免疫系统疾病患者的数据进行了梳理和分析,发现饮食紊乱症患者比健康人群更容易罹患自体免疫系统疾病。要知道,自体免疫系统疾病发生时,患者的免疫系统会错误地摧毁自体健康细胞。

4.损伤心脏

不吃晚饭,或晚饭吃得太晚,对心脏也会产生影响。

2005年,美国消费者报告发布的英国诺丁汉大学的一项研究显示,不吃早饭会暂时提高低密度脂蛋白胆固醇的含量,理论上,这种变化会增加患心脏病的风险。同理,不吃晚饭也会有类似的风险。

另外,美国宾夕法尼亚大学的一项研究发现,晚饭吃得太晚,会使血糖、胆固醇、甘油三酯的含量增高,从而增加罹患心脏病的风险。

5.糖尿病

上海交大附属第九人民医院内分泌科主任医师陆颖理指出,饮食不规律,或饥一顿饱一顿,更容易患糖尿病。胰岛β细胞在过饥和过饱的状态下均会受到打击,导致胰岛素分泌相对或绝对不足。观察发现,上世纪60年代经历过饥荒,而改革开放后生活改善、饮食过度的人群,患上糖尿病的概率很高,就与这种作用机制有关。

6.精神不佳、虚弱

内蒙古营养健康促进会副会长王思露曾在《健康时报》刊文指出,经常不按时吃晚饭,难免会产生饥饿感,导致心情也容易有一些不愉悦。这样的状态持续时间久了,会出现体力不支以及精神无法振作等问题。并且,如果晚上不吃食物,就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。

吃好晚饭牢记这三点

以上说了这么多,那晚餐应该怎么吃才更健康?北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼曾在《健康时报》刊文,给出了三点建议:

1.晚餐的量——比早餐少点

晚餐后基本上没有多余的体力劳动,消耗量少,因此晚饭的食用量需格外注意。三餐的能量供给比例大致应在30%、40%、30%这样比较合理的范围内。

2.晚餐时间——在6点—8点吃

虽然叫晚餐,但是应该尽量早一些吃,一般都是到了家就吃饭,通常可以保证在睡觉前三四个小时把晚饭吃完。

考虑到每个人下班的时间和路途长短的不同,在晚上6点—8点之间吃晚餐是比较合适的。

3.晚餐搭配——查漏补缺

晚餐主食可以吃杂粮粥,养护脾胃的同时,也补充了微量元素和膳食纤维。

早上和中午如果没有吃绿色蔬菜,晚餐的蔬菜就应以绿色叶菜类为主了。这样,既能补充中午所欠缺的营养素,又可以增加食物种类,平衡膳食营养。

据《健康时报》

健康热线:3155679

沧州日报社全媒体融合发展交流中心,以沧州日报社旗下“两报一网”、移动客户端、视频端等全媒体为平台,连接“读者+粉丝”数据,共同构建覆盖“报网台微端”渠道。

未来,交流中心将整合优势资源,聚焦名优特产品,打造多种在沧州有影响力的活动,更好地服务读者服务粉丝,为沧州经济社会发展助力。

合作共赢 HEZUO GONG YING

诚邀加盟·共赢未来

已经入驻产品:报德老酒、瑞予堂茶、七月花香蜂蜜、山西静乐藜麦、山西静乐小米、山西静乐绿豆、今亿根纯红薯粉条、东光王记花生米、崔氏香油、桑葚干、云南菌汤包、虫草花、王疯子熟咸菜、南皮祁家窝头面以及酷爸爸空气净化盒等,这些产品均可现场购买。熟食类的产品可进行预订,包括:朱记扣碗、刘记猪蹄、沧县绿莞源柴鸡(现宰母鸡、公鸡)及柴鸡蛋

加盟火热进行中.....

沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦底商(老华泰十字路口往北50米)
咨询热线:3158716 17717738099 13930781164 15612738988

名优特 产品展销中心

优势:◎报网强势媒体宣传 ◎位居市中心黄金地段 ◎产品原产地直采 ◎产品生产销售全程监督