

胃口太好，一吃就停不住嘴

肠道细菌“控制”了食欲

“吃”这件小事，对很多想要控制体重的人来说，是痛并快乐着：食欲来了，吃东西时幸福又满足，吃多了又会后悔，然后第二天继续循环重复……

食欲太好，总是忍不住吃太多，可能不是你的自制力太差。最近，一项研究表明，可能是因肠道里的细菌，让你对食物“下手”。



1 肠道细菌可以与大脑“对话”

肠道被称为人体的“第二大脑”。此前的研究证实，肠道内的神经系统能独立于大脑进行感知、接收信号，并作出反应，使人产生愉快或不适感觉。

最近的一项研究中，来自法国的科学家团队证明了一个惊人

的事实：肠道细菌与大脑之间发生了“对话”，神经元可以直接感知细菌，并相应的调整食欲和体温控制。

肠道细菌的结构成分可以被下丘脑神经元直接感知到，从而调节摄食行为、筑巢行为和体

温控制（可能受到性别和年龄依赖）。大脑可以用肠道细菌作为间接的食物摄入量衡量标准，也可以直接衡量食物摄入导致的细菌增殖或死亡情况。

2 为啥有的人食欲特别强

刚吃完饭又饿了，越想控制饮食越觉得饿，就算不饿也想吃点儿东西……食欲太好可能是以下几种原因导致的：

疾病会让食欲大增

糖尿病 35岁或40岁，突然食欲旺盛，易饥饿，但体重却在减轻。

甲状腺疾病 食欲旺盛，总感到疲劳、乏力、怕热、易出汗，易情绪激动。

肝功能异常 当血糖浓度降低时，肝不能正常分解肝糖原，需继续消耗血液中的糖原，易饥饿。

下丘脑综合征 除了容易

饿，还表现为肥胖、嗜睡、头痛、视力减退等。

“饥饿素”让人想进食

身体靠中枢神经系统调节机制控制食欲，位于下丘脑的指挥官接收到身体传来的信号时，下丘脑会释放出化学物质。

“饥饿素”就是其中的一种，它主要由胃分泌，是进餐的关键调节器。每当我们看到诱人的食物时，体内的“饥饿素”浓度会上升，大脑指挥身体向食物“下手”。

夜食症影响食欲

夜食症是一种由生活方式不当引起的疾病，常熬夜、上夜

班以及三餐不规律等人群中常见。医学界对“夜食症候群”的定义包括早上厌食、晚上吃得多及合并失眠症状等，其易导致胃肠功能紊乱。

夜食症患者不仅要去看消化科，还要看心理科，压力过大，情绪管控不良都会导致该病。

食物能满足情感需求

美国研究发现，总想吃东西还与满足情感需求有关。比如，当人们感到紧张或焦虑时，更易渴望多糖、多脂食物。碳水化合物可提高血清素水平，能暂时缓解压力、减轻焦虑和保持镇静。

3 六个方法控制食欲

对于大多数人来说，合理控制食欲、保持膳食平衡，才能有效避免暴饮暴食和不规律饮食给身体带来的负担。

平时，可以试着做到以下几件事，无痛苦地少吃点：

将三餐时间固定

进食时，消化系统会被调动起来，分泌消化液，长期如此，大脑和肠胃都会开启记忆功能，到了饭点就开始工作。早餐安排在6:30—8:30，午餐11:30—13:30，晚餐18:00—19:00。

调整进餐顺序

先吃蔬菜，然后吃蛋白质，最后吃高血糖反应的碳水化合物，有利于控血糖、减体重，也就是先吃素菜，再吃荤菜，最后吃主食。肠胃健康的人，也可以饭

前吃些水果，或喝一小碗清淡的汤。

多吃饱腹感强的食物

高纤维食物，像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等，让人产生较强的饱腹感，也是公认的低热量食品。鱼、虾、鸡等白肉，或是瘦的红肉，都含有较低的脂肪和很高的蛋白质，令饱腹感持续时间变长。

吃饭时要专注

饱的感受要在专心进食的情况下才能感觉到。边吃边聊，或边吃边看电视，就很难感受到饱腹感的变化，不知不觉地饮食过量。

放慢进食速度

细嚼慢咽延长用餐时间，刺

激饱腹感神经中枢，反馈给大脑“我已经饱了”的信号。尝试用15分钟—20分钟吃早餐，半小时左右吃中晚餐。

不要熬夜

熬夜时除了困，还会给饥饿找到可乘之机。规律作息，尽量别熬夜，平时也要注意情绪调节，学会释放压力。如晚上太饿，可以少吃些高纤维、高蛋白或全谷食物，比如，全麦面包、香蕉、杏仁、牛奶等。

每餐吃到“七分饱”

七分饱的感觉，需要通过饮食自我观察，大致感觉是胃里面还没有觉得满，但对食物的热情已经有所下降，主动进食速度也明显变慢。

据《生命时报》

烤制时间越长 烧烤致癌物越多

随着天气渐热，撸串季也正式到来，滋滋冒油的烤肉、蒜香浓郁的贝类、清新爽口的韭菜……仿佛都在轻轻招手、撩拨着无数人的心。

致癌物质藏在烤肉和烟雾中，悄悄危害我们的健康。烧烤致癌的情况究竟如何？有没有“健康”的撸串方法？现在，营养专家教您撸串，保健两不误。

烤制时间越长致癌物越多

苯并芘是一种具有强致癌作用的多环芳烃类化合物，在熏制、烘烤和煎炸过程中，会形成包括“苯并芘”在内的多环芳烃类物质，尤其是当食品在烟熏和烘烤过程中发生焦糊现象时，苯并芘的生成量将会比普通食物增加10倍—20倍。

杭州市市场监管局联合浙江大学专家曾经开展了对照实验，根据实验结果来给大家讲解如何科学撸串。

实验人员从市场上随机购买了鸡翅，分别用电烤箱在180摄氏度、230摄氏度烤制10分钟、20分钟和30分钟。将鸡翅去骨，放入机器打碎。然后，加入正己烷溶剂提取苯并芘。再用旋转蒸发仪浓缩。接着，通过苯并芘专用柱去除杂质。最后，通过液相色谱仪测定苯并芘含量。结果发现，刚烤熟的鸡翅未检出苯并芘，越糊苯并芘含量越高。

从本次实验可以看出，烤制温度对烧烤食品中的苯并芘含量高低有直接影响，烤制时间越长、温度越高，苯并芘含量越高。

食品中的苯并芘只要达到一定剂量，就有可能导致人类罹患肝脏和消化道肿瘤。

六招降低致癌危害

烧烤虽然不太健康，但是它的诱惑难以抵挡。吃烧烤不是一定会得癌，但任何事情都是有“度”的，要适可而止。如特别想吃，这里有6个小方法，让你把致癌危害降到最低：



吃烧烤搭配果蔬汁 服用大量的维生素C，可在一定程度上缓解烧烤的致癌危害。因此，在吃烧烤时，不妨点一杯新鲜的果蔬汁（注意不要选择瓶装的果蔬饮料）。

多点蔬菜搭配更健康 蔬菜含有大量膳食纤维和维生素C，在保护肠胃的同时能抑制致癌物质。

入口之前先“撕皮” 烤制时，食物接触明火的部分面容易烧焦，会产生更多致癌物。在吃之前，可以将食物的表皮撕掉。例如：将鸡腿皮撕掉后再食用。

自己烧烤选食材 一定选择新鲜食材，少用腌制食品做烧烤原材料，从源头抓起，才能更好把控食物味道和品质。

尽量不用明火烤 直接明火烤制食物，会产生大量的苯并芘致癌物。因此，选择炉烤、电烤等可以控温的烧烤方式更好，注意将温度保持在160摄氏度以下。

食物外包装植物叶子 可以在食物外包装一层植物的叶子或面糊做“隔离物”。在吃之前，将叶子去掉或将面糊撕掉。

陈家仪

疫情期间

接收快递有啥注意事项

1.非必须少买海外物品

市民在疫情防控期间，应减少购买海外物品，谨慎购买疫情严重国家的进口物品，非必要不从境内中高风险地区网购商品。

2.收快递注意洗手、消毒

一般来说，物体表面污染造成人感染的风险是比较小的，但如果反复多

次接触，又不注意手部卫生，不注意个人防护，它的感染风险就会明显加大。对于市民来说，日常生活当中应对快件包裹进行消毒处理以后再打开。平时一定要坚持手部卫生，减少因污染的物体表面而感染新冠肺炎的风险。

宗合