



日本的小林尊曾在2011年创下10分钟吃下69个热狗的世界纪录,他的纪录还包括在半小时之内狂吃337个鸡翅。切斯特·纳特是美国的一位大胃王,也是前吉尼斯世界纪录保持者(10分钟吃热狗66个)。除了这些汉子以外,一些看起来瘦瘦小小的女孩子,实际上也有着惊人的胃容量。这不禁让人好奇,人一次究竟能吃掉多少东西呢?

# 人一次最多能吃多少食物?



## 胃究竟有多大?

一个成年人的胃大约长25cm,容量大概是1.5L,相当于一瓶大可乐的体积。实际上,胃的具体大小因人而异,也会受到年龄、健康状况、饮食习惯、激素等的影响。

正常人的胃容量在完全空腹的状态下仅约50ml,随着人不断进食,胃黏膜下的平滑肌不断延展,才会逐渐扩展成原来的30倍体积之大,即约1.5L。

但是,这并不是说人在喝下一整瓶可乐以后就不能塞下任何食物了。这是因为胃是有弹性的,像气球一样,胃在吃东西的过程中会不断膨胀。气球的大小与其内外的压强有关,而胃感知饥饱的程度则受大脑控制。

例如,当你喝下3瓶500ml的矿泉水以后,胃就感觉“饱了”。遍布在胃壁上的神经细胞会及时向大脑发出“饱腹感”信号,这些信号会通过交感神经到达下丘脑,告诉我们胃已经饱了,不要再喝水了。

大约从第5瓶矿泉水开始,人的胃已经扩张到极限,这种情况在临床上称为急性胃扩张。这时候人会非常难受,胃壁被撑得很薄,虽然薄薄的胃壁不一定会被撑破,但一定会对胃部的供血带来影响,如果胃部经常被撑到极限,就可能会引起其他健康问题。

除此之外,人体在消化某些营养元素时还会产生激素,这些激素会通过血液到达下丘脑。如果在饱了的基础上非要继续吃,那么就会触发“呕吐中枢”,把吃多的给吐出来,所以一个人正常吃东西是很难被“撑死”的。

## 2 胃会被撑大或饿小吗?

人的饥饿感并不是胃发出的,而是大脑神经中枢的感觉,胃只是一个“接收器”。

胃是由好几层肌肉构成的囊袋状结构,而胃容量是指胃囊扩张以后,能够容纳食物的量。进食的时候,具有弹性的胃被食物暂时撑大,而当食物转移到肠道以后,胃又会恢复原来的形态。所以,某一顿吃得撑,胃只是暂时被撑大,胃容量也跟之前一样。

一些特殊人群,比如大胃王的比赛选手,他们通过训练来抑制呕吐中枢发来的信号。这样一来,在不考虑健康的情况下,大胃王选手

就可以让胃里塞入更多的食物,再加上可能他们胃的弹性天生就比普通人更好,于是就让人觉得他们的胃容量好像变大了。

同样的道理,某一顿吃得很少,胃容量也不会发生明显的变化。一个人一顿饭吃多少能饱,与大脑皮质之间的神经调节有关,判断是否吃饱了的不是胃,而是大脑。如果长期保持较少进食量,就算你只吃一点,大脑也会提醒你:“我吃饱了!”

所以不管是吃撑或者是饿肚子,都不会把胃容量撑大或者饿小,因为胃的形态会根据食物的量进行调节。

## 3 长期吃撑或长期节食会怎么样?

长期饥饿,缺乏食物的刺激,胆汁被滞留在胆囊中无法排除,时间长了容易引发胆结石。而长期狂吃,胃被反复拉伸到极致以后,就会变得松弛,胃蠕动能力衰退后会影响正常的消化机能,如果再加上进食过快,还容易造成急性胃扩张,短时间内还可能出现脱水、电解质丢失的情况,严重时甚至能导致人死亡。

不管是节食,还是像大胃王一样“疯狂炫饭”,不正常的进食方式本身就偏离了吃东西的意义,更不用说这背后还有很多浪费食物的现象。

吃东西不仅能为身体提供能量,还有一些积极的意义,比如可以缓解压力。然而吃播过程中很多主播用野蛮的方式进食大量不必要的食物,甚至还有一些危害健康的食物,例如某些超辣食品。这些猎奇视频虽然能给某些观众带来快感,但是这种吃播也在无形中误导暴饮暴食、铺张浪费的消费观,吃八分饱才是让胃保持健康的秘诀。

所以我们不要盲目跟风,控制吃饭的饭量,坚持健康的饮食习惯,规律用餐,细嚼慢咽,吃八分饱才是让胃保持健康的秘诀。  
据“数字北京科学中心”