



常言道“每餐七分饱，健康活到老” 晚饭“七分饱”到底是多饱？

蔡富根/整理

早上不吃，中午凑合吃，晚上疯狂吃，是很多人的饮食现状。大家想必也都听说过“晚饭只需要七分饱”这种说法，奈何每次吃起来就停不下来了……那么，晚饭为何要吃七分饱？七分饱又是多饱？一起来看本期健康周刊带来的专家观点。

晚饭为何要吃七分饱？

尽管人人皆知合理饮食是保持能量摄入与能量消耗之间的平衡，但人体食欲调节系统倾向于多吃的生理特征，并未因劳动和生存模式的改变而改变，现代人摄取的食物越来越精细，能量摄入越来越高，体能消耗逐渐减少。

自从上个世纪初，几位美国生物学家，通过小鼠实验，得出了摄入营养完备但热量减低25%~60%食物的小鼠，慢性病的危险减低、寿命延长的结论。

近百年以来，也有越来越多的各种实验都表明：饮食热量受限制的老鼠和灵长类动物不仅活得长，而且显得更健康。虽然如此实验很难在人类开展，但有不少科学家用一些间接证据表明了限制饮食热量可

能对人体有积极作用，并且说明了限制饮食热量即使不能延长寿命，也能延缓衰老，对健康有益。

以上这些，也更加验证了“每餐七分饱，健康活到老”的健康谚语。

由此可见，在超重和肥胖已成为对人类健康长寿威胁的当今社会，倡导吃动平衡，推崇七分饱的理念尤为必要。

七分饱是多饱？

所谓饱腹感，就是在进食过程中吃到足够的食物后，大脑收到信息并反馈信息，使我们对进食的热情减少，从而限制进食量而不再继续进食的状态。

如果把饱腹感评定为10个等级，我们来看一下人体的状态。

一分饱：处于头晕眼花的饥饿状态，好似开始进食的“发令枪”，是促进食欲的状态；

十分饱：足量进食后，一系列营养代谢产物产生的“停止”信号来抑制食欲的状态；

七分饱：这是一种吃饱了，再吃几口也可以，不吃也没有关系的状态。可以想象为，能吃掉饭后的水果和甜品之前的状态。

由此可知，因为我们对促使进食的饥饿感敏感又难克服，而让我们停止进食的饱腹感总是滞后且令人享受，长期遵循七成饱的习惯对很多人并非易事。

最佳晚饭时间是什么？

晚餐吃得越晚越危险！

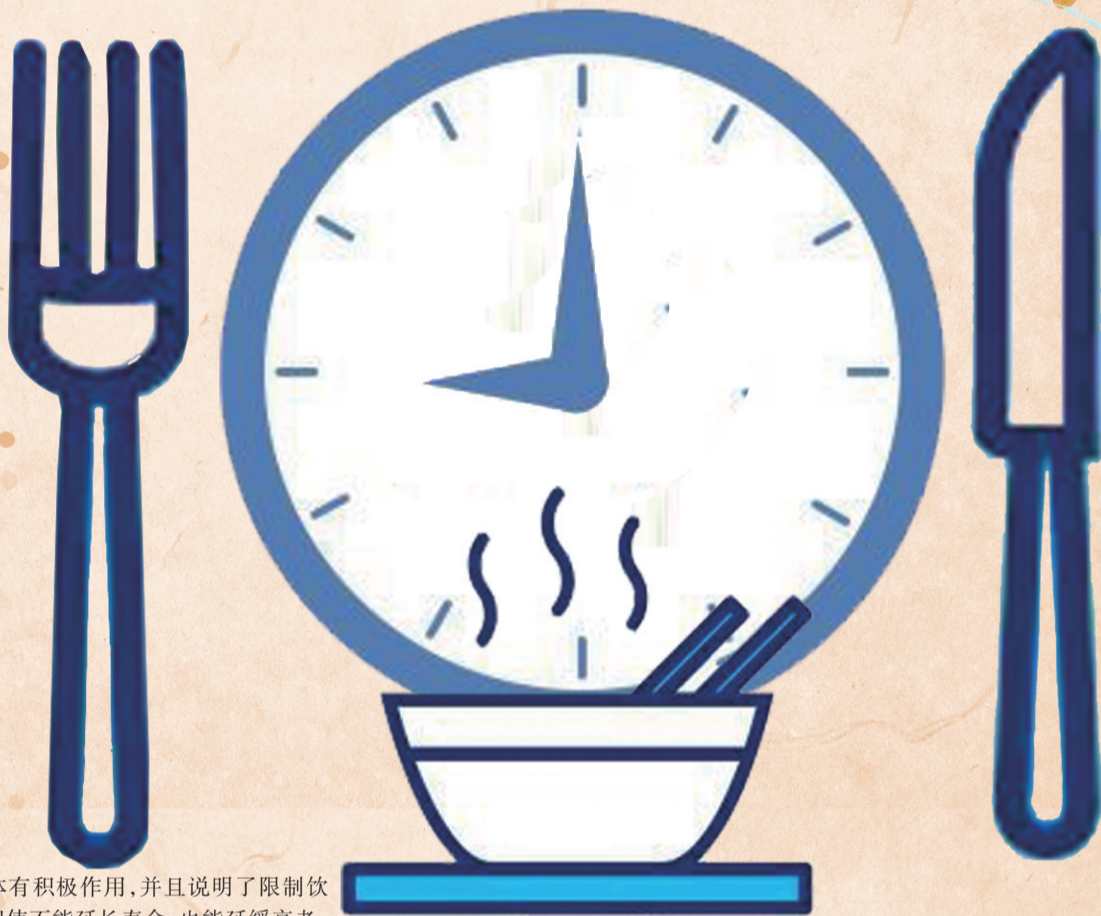
西班牙巴塞罗那大学全球卫生研究所一项研究显示：晚餐时间和睡眠时间间隔越短，癌症风险越高。

与晚上10点后相比，晚上9点前进食，男性患前列腺癌和女性患乳腺癌的风险平均降低18%。当晚餐到就寝间隔2个小时以上时，这两种癌症的发病率平均降低20%。

专家表示，深夜进食会导致线粒体中产生多余自由基，使得体内炎症加剧，并改变血糖水平，而这两者都与癌症有关。

但晚餐吃得太晚的危害并不局限于此。日本东京大学的一项研究发现，晚餐吃太晚会影响胃黏膜的修复，从而增加胃炎，甚至胃癌的风险；而且吃太晚会促使消化液大量分泌，加重胰腺负担，时间久了可能导致胰腺炎，诱发胰腺癌。

建议：胃肠排空时间大概4小时以上，按照晚上10~11点左右睡觉来计算，晚餐的最佳时间为傍晚6~7点。若是加班人群，可以准备三明治、泡燕麦等食物，也可以就近先吃晚饭再加班。



如何健康吃晚饭？

饥饿感，其实是由于胃部排空刺激中枢神经系统而产生进食需求的一种生理反应，同时也是一种获取食物的冲动和迫切需要满足的不快感心理反应。

如果晚餐七成饱后很饿，可以喝点水或吃少许低热量水果（比如樱桃、草莓、菠萝等），也可以试试通过看书、干一项自己喜欢的工作或做手工等方式转移注意力。

其实，临睡前的饥饿感可以在晚餐时进行一定程度的预防。

晚餐七成饱容易饿，多半是由于晚饭吃得太少或太过于清淡。

一般人群在健康状态下，晚餐的能量摄入应占全天的30%左右，且营养素也要符合人体生理需求。如果晚餐的能量过低和营养素含量不合理，将会导致第二

天的疲乏无力、情绪紊乱，甚至会导致某些生理功能衰减、营养不良、免疫力下降、闭经等问题。

晚餐的摄入不仅要求能量均衡，营养物质也很重要，应至少包含的三类食物：

1.全谷物、杂豆和薯类。注意老年人的粗杂粮不要超过主食的三分之一；

2.蔬果类、蔬菜。尽可能选择深色的，水果选择低糖水果，不要饮用果汁和饮品；

3.适量的富含优质蛋白质的鱼、禽、瘦肉和大豆及其制品。

健康的晚餐还要坚持食物多样化和低脂低盐原则，增加富含膳食纤维的食物和动植物搭配的混合膳食，以达到营养更全面、不增加内脏器官负担和延长饱腹感的目的。

推荐一款健康晚餐

冬瓜木耳薏仁汤

材料：薏仁适量（提前一晚泡发）、冬瓜适量切块、木耳适量、葱花少许、盐适量、芝麻油少许、鸡精适量

做法：起锅烧水，放入冬瓜和薏仁，10分钟后加入木耳，5分钟后加葱花、芝麻油、盐和鸡精，即可。