

你在减肥的时候，有没有听到过不吃晚饭的减肥法？或者身边有没有坚决不吃晚饭的减肥党？“坚决不吃晚饭的减肥党们”常会找这样的理由来解释不吃晚饭的行为：从养生角度来说，饮食上应遵循“早上吃得好、中午吃得饱、晚上吃得少”的原则。所以，如果为了减肥，晚饭随便吃点过去或者不吃晚饭不会有太大的问题。

这样的说法，看似非常合理，但是，不吃晚饭或者过午不食真的合理呢？

## 过午不食有助减肥

饿了自己 伤了身体

### 过午不食易致胃溃疡

近日，在网上看到这样一个新闻：杭州一29岁小伙因5年不吃晚饭，检查时发现胃里竟然出现了两个很大的溃疡。

专家对此表示，现代人往往没有掌握古代人养生的精髓，盲目照搬“不吃晚饭”“断食”，强迫自己忍受饥饿，出现了很多消化系统的疾病，溃疡就是众多疾病中的一种。

“过午不食”，起源于佛家戒律，意思是“正午”（大概中午11点到下午1点）以后，直到次日黎明，都不能再进食了。后来网上又有传言，古人就以不吃晚餐作为养生之法。且不论这说法是否考据可证，古人与我们的作息都完全不同，“日出而作，日落而息”，对我们的参考意义其实并不大。我们现在的夜间活动量大，常常忙到半夜甚至是凌晨才能休息，因此，如果我们不吃晚饭或者断食的话，会使身体缺乏能量。

更为重要的是，午餐后不再进食，我们的身体有近13个小时会一直处于空腹状态。胃里面的食物消化完以后，胃分泌的消化液会腐蚀胃壁，可能会对胃黏膜造成损害。

久而久之，就会出现溃疡等疾病，溃疡没有及时发现，很可能会出现消化道出血、溃疡穿孔等更严重的疾病。长此以往，脾胃就很容易受伤，非常容

易导致胃溃疡，并对胃肠道功能造成损伤。

### 晚上少食不等于不吃

那么，我们该怎么吃晚饭呢？怎么吃才能既健康又减肥瘦身呢？

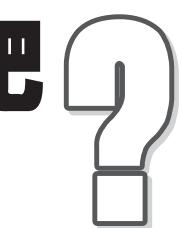
首先，晚饭应按时吃，一般晚餐安排在5点-7点之间是比较适宜的。因为晚餐如果吃得太早了，容易饿。晚餐如果吃得太晚，会加重消化负担，影响睡眠质量。即便需要加班，也最好先吃饭再加班，以免加完班后，吃晚餐会控制不住自己的食欲而吃得太多或者太晚。

晚饭要细嚼慢咽。吃东西吃得太快，会导致血糖值升高。并且，身体感知“饱”的信息需要一定的时间，所以就容易没有饱腹感。

晚餐不宜吃太饱，六七分饱就足矣。吃得太饱，不但容易增加肠胃的负担，而且还会出现失眠、多梦的现象。此外，人在过饱时会刺激胰岛素的分泌，从而诱发糖尿病。

吃完晚饭后散步一会。俗话说，“饭后百步走，活到九十九”。长时间不运动的人，常受消化不良、便秘等困扰。晚餐结束半小时后出去散步，有助于减轻胃部血液集中的现象，还有助于促进胃肠蠕动，帮助食物消化吸收。

减少或不吃甜食。有的人为了解决会选择在晚上吃几块糖、凑合吃点面包等糖分较高的食物



或者会直接选择水果代餐。但是，这样的饮食方式是不利于健康和减肥的。因为如果晚餐吃得含糖量较高，血液中的脂肪浓度也会增加，从而给身体造成负担，越减越肥。

长期过午不食也属于“过度节食”。另外，那些试图通过不吃某一餐减肥的人，很多往往终究逃不过身体的欲望。美国康奈尔大学做过相关研究，靠不吃某一餐来减肥的人，大多在购物的时候，会比其他人多购买超过31%的高热量垃圾食品。所以，长期的过午不食并没有那么科学合理。晚餐还是建议清淡少食，不可不食。过午不食，不如过午少食。

### 适度挨饿 尝试轻断食

不过，过午不食有一个好处，就是“轻断食”，也叫间歇性断食，即1周选择一天减少食物摄入量，只摄取平常能量的1/4，女性大概是每天500大卡，男



性大概是600大卡。

而断食以外的日子，还是可以照常饮食，没有太多的限制。不过还是要注意避免高热量食物，并注意营养均衡，按照膳食宝塔来吃，才更加利于促进肠胃排空、缓解便秘、减轻体重。

关于轻断食，科学家们做过许多研究。结果表明，间歇性的轻断食对健康促进是有益的，它可以降低心血管系统疾病和糖尿病风险；调节胆固醇水平，促进身体利用脂肪作为能量来源；显著增加生长激素分泌，促进代谢。

但是饮食不足的时间是要有限制的，最长不能超过24小时，而且每周不要超过一次。并且，在恢复饮食后，还要给予充足的营养，以便帮助身体修复和重建。

轻断食没有统一的标准，在实施的过程中必须因人而异。有的人适合一个星期进行一次，有的人却只适合一个月一次，应该以身体不会感到不适为准。

(午宗)



## 喝凉水都长肉 小心肝

“喝凉水都长肉”，这一句话乍听有一点夸张，其实是用来形容有的人饭量不大，吃的也不多，甚至比瘦子还要少，但是，就是即使“喝一口水都会胖”的感觉。如果你喝口水都长肉，又节食又锻炼也瘦不下来，就要小心了——很可能是你的肝脏出了问题，建议赶紧去查查肝脏。

肝是人体脂肪代谢的场所，当人体需要脂肪供应能量时，皮

下的脂肪就会被调动，它从皮下运输到肝脏，然后在肝内燃烧供能，饮酒、吸烟、熬夜等生活方式及某些营养素缺乏时，脂肪代谢就会紊乱，大量的脂肪会积聚在体内。

同时，人体对脂肪的利用也产生障碍，肥胖和高血脂就产生了，所以肝脏代谢不好时，吃什么都会变成脂肪，人就容易发胖。

(王赫)

## 丰台工商分局召开市场工作会

近日，丰台工商分局右安门工商所召集辖区31家市场主要负责人召开市场工作会。会上将《丰台工商分局关于进一步规范商品交易市场经营行为 提升服务水平 促进调整疏解工作方案》的精神进行了传达，提示各市场加强学习认真落实。工商所干部根据辖区市场特点及目前工作重点，对市场提出几点要求：

一要加强市场管理，确保市场调整疏解工作取得新进展，市场内坚决杜绝无照经营现象，做好总量控制，全面禁止全市范围内被疏解商户入驻本所辖区市场；

二要全面梳理市场商品进货渠道，加强小商品市场的商标授权制度，禁止销售假冒伪劣商品，严禁经营48种商标的商品；

三要各市场要重视“一市一档”工作的建设信息，不定期更新完善档案内动态信息数据，执法工作痕迹要纳入档案之中；

四要各市场遇重大突发事件，应第一时间与工商部门取得联系，通报情况，做到及时沟通解决。

(耿欣)



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 空调开“除湿”更健康



只要把空调模式从“制冷”调成“除湿”，不仅能让房子如冰箱般凉爽，还可以少花很多钱，对人体的伤害也能降到最低。因为“除湿”模式时，室内吹风机将保持低速运行，压缩机也间断运作，如此不断地循环，使室温保持在设定的温度附近。

### 压力来时闭目3分钟



多数人可能并不会注意，丢钱包、与人拌嘴、长痘痘等类似的小麻烦如果不断发生也会带来压力，甚至损害身心健康。当你感受到压力存在时，不妨给自己3分钟的时间，将双眼轻轻地闭上，把注意力完全集中在自己的呼吸上，配合吐气比吸气长的腹式呼吸。

### 红灯

#### 家里不干净令人变胖



不注意家中卫生的人注意了，刊登在《环境科学与科技》上最新研究显示：家里不干净、灰尘多，会令人变胖！杜克大学研究人员通过实验发现，房间灰尘常含有阻燃剂、增塑剂邻苯二甲酸酯、化工原料双酚A等物质，会影响人体激素分泌，对生殖、神经、免疫系统不利。

### 怀孕玩手机孩子易暴躁



多国科学家于1996年~2011年期间，对丹麦、西班牙和韩国等国8.3万对母子的相关数据进行分析。结果发现，如果母亲在怀孕期间每天用手机打电话4次或用手机通话累计超过1小时，所生的孩子到5~7岁时，出现多动、暴躁的几率会增加28%。