

晚餐竟决定体重和寿命？最害人的两种吃法，却是很多人喜欢的

人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。但往往有很多人早餐和午餐都是随便吃点，晚餐想着好好吃一顿犒劳自己，外出聚餐大吃大喝。

甚至有很多减肥的小伙伴直接把晚餐省去，吃个水果就解决了或者直接饿着。

近日，网上的一则新闻引起热议，内容显示，晚餐决定体重和寿命，这着实让不少人慌了神。

那么晚餐真的能决定体重和寿命？错误的晚餐方式都有哪些？正确的又是啥？吃饭是头等大事，必须说清楚。

错误的晚餐方式都有哪些？

吃得过饱

晚餐过饱，食物中的蛋白质无法被充分消化，因而残留在肠道中被细菌分解为有毒物质，时间久了容易引发大肠癌。

再者，晚餐吃太多容易造成急性胰腺炎，特别是暴饮暴食者，严重者甚至休克、猝死。

此外，晚餐吃过饱容易导致失眠多梦，久而久之容易引起神经衰弱，同时也会增加年老后患老年痴呆的风险。

吃得过荤

晚上吃得过多会刺激肝脏制造过多的低密度脂蛋白，形成高脂血症。

研究表明，晚餐经常吃荤食的人比经常吃素食的人血脂要高3~4倍。而高血脂又是高血压、冠心病和动脉粥样硬化等疾病的诱因。

此外，晚餐吃得太荤摄入过多的蛋白质，人体无法吸收残留在肠道内，被细菌分解为有毒物质后容易诱发癌症。

吃得过晚、不吃晚餐或不吃主食等错误方式的危害也是不容忽视，后面一一介绍。

晚餐真能决定体重和寿命？

吃得过饱、过荤、过晚、不吃晚餐或不吃主食等都会损害健康，因此，从一定程度上讲“晚餐决定了你的体重和寿命”也不为过。

不健康的晚餐可能导致肥胖症，影响你的体型和身材，也可能带来一系列的疾病，影响人的寿命。

详细归纳起来，晚餐吃错，这11种疾病就会找上门来！

1、晚餐与肥胖

据统计，90%的肥胖者缘于晚餐吃太好、吃太多，加之晚上活动量小，能量消耗低，多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，日积月累，肥胖也就形成了。

生活中不少正在进行节食减肥的朋友，往往忽略了晚餐节食的重要性，不吃早、中餐，晚上却大吃一顿，以致身体越减越胖。

2、晚餐与糖尿病

长期晚餐过饱，经常刺激胰岛素大量分泌，很容易造成胰岛负担加重，加速老化，进而诱发糖尿病。

同时，肥胖也会引发糖尿病。

3、晚餐与肠癌

晚餐若吃过饱，蛋白质食物无法完全被消化，在肠道细菌的作用下，产生有毒物质；加上活动量小、进入睡眠状态中，使得肠壁蠕动缓慢，延长了有毒物质停留在肠道内的时间，增加了肠癌发生的风险。

4、晚餐与尿路结石

人体的排钙尖峰期在晚餐后的4、5个小时，若晚餐吃太晚，当排钙尖峰期到来时，通常已进入睡眠中。

于是尿液滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中的钙不断增加，很容易沉积下来形成结晶体，长期积累就容易形成结石。

5、晚餐与高脂血症

晚餐若采用，高蛋白、高油脂、高热量进食方式，会刺激肝脏制造低密度和极低密度脂蛋白，从而形成高脂血症。



6、晚餐与高血压

晚餐内容若偏荤食，加上睡眠时的血流速度减缓，大量血脂就会沉积在血管壁上，进而引起小动脉和微小动脉的收缩，使外周血管阻力增高，易使血压突然上升，也加速了全身小动脉硬化过程。

7、晚餐与动脉粥样硬化及冠心病

晚餐的饮食，若是偏向高脂肪、高热量就可引起胆固醇增高，并在动脉壁堆积起来，成为诱发动脉粥样硬化和冠心病的一大原因；动脉粥样硬化形成的另一主因，是钙质沉积在血管壁内。

因此晚餐的盛食、美食、饱食及过迟吃晚饭，都是引发心血管疾病的主要原因之一。

8、晚餐与脂肪肝

晚餐若吃太好、吃太饱，血糖和脂肪酸的浓度会加速脂肪的合成，加上晚间活动量小，也加速脂肪的转化，极易形成脂肪肝。

9、晚餐与急性胰腺炎

晚餐暴饮暴食，再加上饮酒，极易诱发急性胰腺炎，严重发作者甚至在睡眠中休克、猝死。

10、晚餐与老年痴呆症

若长期晚餐吃太饱，睡眠时胃肠及附近的肝、胆、胰脏等器官仍在运作中，使脑部不能休息，脑部的血液供应也不足，进而影响脑细胞的正常代谢，加速脑细胞老化。

据统计，青壮年时期经常饱餐的美食家，在老年后有20%以上的机率会罹患老年痴呆症。

11、晚餐与睡眠质量

晚餐的盛食、饱食，必然造成胃、肠、肝、胆、胰等脏器，在睡眠时仍不断地工作且传递信息给大脑，使大脑始终处于兴奋状态中，进而造成多梦、失眠，长期下来就会引发神经衰弱等疾病。

另外，坊间还流传着“晚饭不吃，饿治百病”、“过午不食”的说法，靠谱吗？

“晚饭不吃，饿治百病”靠谱？

事实上，“过午不食”的饮食习惯丢掉的可能不是脂肪而是你的健康。

光是不吃晚餐就会降低人的抵抗力，更别说治百病了。

人饥饿时，细胞处于一种“萎缩”状态，没有能力去吞噬有害细胞，同时由于器官营养供给不足导致抵抗力下降。

此外，只吃点水果不吃主食的做法也是万万不可取的。

主食是三大营养素之一糖类的主要来源，不吃主食只吃水果不仅导致能量供应不足，也会严重缺乏其他多种营养素，造成营养不良。

饿着不吃比吃宵夜更伤身体？

晚餐吃得过晚和不吃晚餐的情况类似，容易导致低血糖、胃溃疡、胃炎等。

有研究表明，较短的晚餐和睡眠间隔会增加胃癌的发病风险。

晚餐吃太晚的话，胆汁聚集在胆

囊，容易形成胆结石。此外，还容易造成尿路结石且影响睡眠。

实在饿的话，可以适当吃点心、水果、燕麦类等以充饥。

此外，熬夜本身就有害身体健康，如果宵夜常吃油腻的火锅烤串等食物，长此以往，当心“三高”和冠心病找上门。

所以，饿着不吃和吃宵夜都会损害身体健康，最好的方式就是健康吃晚餐，一起来看看该如何吃？

晚餐到底该怎么吃？

几点吃？

建议晚餐和睡觉前间隔至少3个小时，一般而言，最佳的晚餐时间为晚上6~8点，8点后最好不要进食。

这样可以给肠胃足够的消化时间，降低患肠胃疾病的风险。

吃什么？

总体来说，就是食物均衡而多样。

晚餐需要摄入每日所需能量的约30%左右，应综合考虑各种营养素。

食物选择上可以用粗粮代替精细粮食，其富含纤维素和膳食纤维，饱腹感强且能量较低，有助于控制晚餐食量。

蔬菜水果方面，建议根据早、午餐吃了什么，适当补充其缺乏的营养素，尽量保持营养均衡。

此外，最好选富含色氨酸的食物，如小米、海藻等。

色氨酸是人体的八种必需氨基酸之一，它有助于烟酸和血红蛋白的合成，防治糙皮病，增加食欲并且促进睡眠。

多吃牛奶、蛋类、动物肝脏等富含B族维生素的食物，有助于缓解焦虑情绪及助眠。

怎么做？

谨记7个字：少油少盐少酒精。

晚餐尽量清淡饮食，少油少盐，减轻肠胃的负担，也有助于控制血压和血脂。

一般而言，睡前4到6小时最好不要饮酒，因为酒精会使人体的神经系统从兴奋到高度抑制，严重时还会破坏神经系统的正常功能。

如果不可避免要喝酒，最好先吃一些食物或喝一杯牛奶来保护胃粘膜。

吃多少？

晚餐提倡吃到七分饱即可，所谓七分饱就是胃里还没有觉得胀，没有负担感，食欲已经减弱，习惯性地还想再吃几口。

另外，再告诉大家10个饭后的坏习惯！很多人第一个就中招！

坏习惯一：吃撑后松裤腰

饱餐后立即松裤带，腹腔内压力突然下降。消化道的支持作用减弱，致使消化器官和韧带的负荷增大，促使胃肠蠕动加剧或产生紊乱，既影响食物消化，又容易造成腹胀、腹痛等症状，甚至发生肠扭转、肠梗阻等不良后果。长此以往，还可导致胃下垂、引起腹部不适等消化系统疾病。

坏习惯二：饭后马上睡觉

饭后马上睡觉，胃肠道的蠕动减慢，消化液分泌减少，食物就不能得以充分消化吸收，久之可引起营养缺乏症。

同时，饱食后胃内压力增高，如果即刻平躺，就有可能造成胃食管反流而出现呕吐等症状，经常这样还会引起反流性食管炎。餐后应适当静坐一段时间（至少30分钟），待胃中食物消化排空再躺下休息为佳。

坏习惯三：饭后一支烟

有研究显示，饭后吸1支烟，比平时吸10支烟的危害还大！因为进食后，人体胃肠蠕动频繁，血液循环加速，组织细胞生物呼吸增强。

此时吸烟，肺部组织会加强对烟雾的吸收力，使烟碱、尼古丁等有害物质更多的进入体内。除了对呼吸道和肺脏造成直接刺激外，还会给其他组织器官带来伤害。

坏习惯四：饭后拉臭臭

在胃内充满未消化的食物时，立刻排解大便也不可取！因为憋气使腹内压力骤然加大，胃酸、消化酶就有可能反流至食道，久而久之会造成反流性食道溃疡。

饭后马上大便，还可能引起幽门平滑肌功能紊乱、胆汁反流，引发胃粘膜充血、水肿甚至发炎等。建议以早上起床后空腹时排便为佳。

坏习惯五：大餐后去K歌

饭后唱歌，会使隔膜下移，腹腔压力增大。轻则引起消化不良，重则引发胃肠不适及其他病症。

另外，如果吃饭时饮酒，人的喉头、声带自然充血。此时大声高歌，会加重喉头、声带的充血和水肿，极易引起急性声带炎和咽喉炎，出现声音嘶哑、喉咙痛等症状。

坏习惯六：吃完立即开车

饭后胃肠对食物的消化需要大量的血液。会造成大脑暂时性相对缺血，反应也变得迟钝。在行驶过程中，容易导致判断和操作失误，使车祸的发生概率大大提升。

另外，如果吃太饱撑着肚子开车，特别是有些“发福”者，往往会使肚皮顶到方向盘。这样，在紧急转弯时就会受到不同程度的影响，可能会酿成车祸。

坏习惯七：吃完饭立即喝茶

许多人饭后喝一杯热茶的习惯。殊不知，饭后立即饮茶，不仅会冲淡胃液，茶碱还会抑制胃酸分泌，影响食物正常消化。

而且茶中大量鞣酸（又称单宁酸）可与食物中的蛋白质、铁等营养物质生成不易消化的凝固物。既大大加重了胃的负担，又造成营养物质的白白流失。

坏习惯八：吃完饭就喝冷饮

饭后喝冷饮，既会稀释胃酸，又会使胃壁黏膜血管收缩，抑制消化腺分泌，导致胃的活动减弱，易产生食欲不振和饱胀不适等消化不良症状。而且饭后吃冰凉食物还是心脏的最大克星。

坏习惯九：饭后立即吃水果

立即吃下的水果会被饭菜阻滞在胃里。水果在胃内停留时间过长，就会发酵产生气体，并在细菌作用下生成毒素。从而引起腹痛、恶心、腹泻、便秘等不适症状。

长期如此会造成消化功能紊乱，导致各种肠胃疾病。因此，水果最好在饭后2小时左右或饭前1小时吃。

坏习惯十：饭后马上洗澡

洗澡时，在温水刺激下，四肢及全身皮肤血管扩张，致使血液汇集在身体表面，胃肠血流量就会相应下降，消化液分泌减少。若经常饭后洗澡，久而久之可引起消化不良。另外，饭后立即洗澡，还会导致心脏供血不足，诱发心脑血管疾病。