

长期吃饭不规律的人， 后来都怎么样了？



早上起床慌慌张张吃两口，午饭拖到下午2点吃一点了事，晚上八九点来一顿丰盛的晚餐……不少人的这一天是这样“吃”过的。如此长期吃饭不规律，他们后来都怎么样了？

吃饭也要遵循生物钟

2021 年国际权威期刊《营养素》(Nutrients)杂志发表的一项研究就提示：晚饭时间不规律，将大大增加脑出血(出血性中风)风险。研究人员发现，与 20:00 前吃晚饭的人相比，不规律吃晚饭组出血性中风的死亡率升高 44%。

一天三顿饭，早已成为现代人默认的饮食习惯。但随着生活节奏的加快以及日常习惯的差异，很多人无法做到按时、按顿地吃饭。

2022 年刊发在《营养与饮食学会》杂志的一项研究发现：与一天三顿饭相比，每天就吃一顿饭的人增加 30% 的全因死亡风险，增加 83% 的心血管病

死亡风险；每天吃两顿饭的人，增加 7% 的全因死亡风险和 10% 的心血管死亡风险。

- 1. 不吃早餐——全因死亡率增加 11%**
与规律吃早餐的人相比，不吃早餐的人全因死亡风险增加 11%，心血管病死亡风险增加 40%；
- 2. 不吃午餐——全因死亡率升高 12%**
与规律吃午餐的人相比，不吃午餐的人全因死亡风险增加 12%，心血管病死亡风险增加 15%；
- 3. 不吃晚餐——全因死亡率升高 16%**
与规律吃晚餐的人相比，不吃晚餐的人全因死亡风险增加 16%，心血管病死亡风险增加 19%。

不按时吃饭，影响全身健康！

1. 不按时吃饭，会引发胃病

若平时都是大概晚上六七点吃晚饭，但某几天因为各种原因改到八九点才吃，过两天又提前到 5 点吃，没几天又变成了九点十点吃，这样就会造成胃的守时混乱。此时，胃液已经分泌了很多，但是胃里面却并没有食物，导致胃液直接侵蚀胃黏膜，时间久了就容易引发胃溃疡。

2. 不按时吃饭，恐影响睡眠

有些人每天吃完晚饭后，在临睡前有吃夜宵的习惯，在睡前吃很多东西或或多或少会影响睡眠质量。

3. 不按时吃饭，会影响体重

不少人加班忙起来不吃晚餐，然后到九、十点饿到不行又开始吃晚餐。这就很容易发生晚餐综合征，造成肥胖。

4. 不按时吃饭，会影响胆囊

不爱吃早餐或早餐不规律，也是造成胆结石的一大原因。

胆囊是存储胆汁的重要器官，人在进食之后肠道会分泌出一种叫胆囊收缩素的内分泌激素，胆囊收缩就会把胆汁排到十二指肠中，参与食物的消化和吸收。如果不吃早餐，胆汁就无法定期排出，会使得胆汁浓缩，促使结石的产生。

5. 不按时吃饭，会影响大脑

大脑能够利用的唯一能源是血中的葡萄糖，不吃早餐或早餐吃得不足，会使血糖水平相对较低，不能及时为大脑的正常工作提供充足的能量物质，容易出现注意力不集中、反应慢等情况，从而影响工作和学习。

一日三餐最佳吃饭时间

最好把用餐时间固定下来，这样肠胃也会有一个固定的“工作模式”。

早餐：7-8 点间吃较好

考虑日常生活习惯和消化系统生理特点，一般起床半小时后吃早餐。最好在 9 点前吃完早餐。

午餐：11-13 点间完成

早餐与中餐以间隔 4-5 小时左右为好。

晚餐：固定在 18-20 点间

建议晚餐时间最好放在 18-20 点，21 点以后请避免进餐。

应保障三餐能量摄入控制在 4:4:2 的比例，以满足不同时间段的营养需求。早餐应多吃碳水化合物和蛋白质，比如米面蛋奶等，午餐应多吃全谷物和豆类，比如糙米、黄豆等；晚餐应多吃深色蔬菜和牛奶，比如菠菜、西兰花、奶制品等。

□来源：健康时报

初秋养肺有“三宝”

秋季已至，但气温依旧较高，空气干燥。中医往往会强调此时宜滋阴润燥，重在养肺。现介绍初秋养肺原则和“养肺三宝”。

一、养肺原则

1. 顺应秋收之气，保养肺阴不受损害

《黄帝内经》说过：“秋冬养阴”，“养”有滋养、补养、保养等含义。所以，进补只是其中一个方面，更重要的是“保养”。“阴”有三个方面的含义，一是指秋风肃肃，万物生长的态势已经结束，转而进入收敛、成熟、收获的季节，整个态势是向下、向内收敛，而向下、向内则属“阴”；二是秋季应肺，肺在五脏属阴；三是指秋季燥气盛，以干燥、缺乏津液为主，而津液是属阴性的。由此可见，秋季补阴是非常重要的。

2. 注意保护“门户”，不令寒冷乘虚而入

中医学认为，肺主司人体之气，有管理呼吸的功能，主宣发，肃降肺气。宣发时，肺气向外、向上发散，使体内的废气排出体外；肃降时，肺气向内、向下沉降，使外界的新鲜空气进入体内，这样一呼一吸，完成一次气体交换。肺通过鼻与外界相通，并且对应人体的皮肤、毛发。人受凉后，首先会出现打喷嚏、流鼻涕甚至咳嗽，严重者还会引起肺炎，就是由于肺与鼻是相关联的，鼻是肺的“门户”。所以，注意保护“门户”，不令寒气乘虚而入也是秋季养肺之道。

3. 进补注意滋阴润燥，保养肺阴

一到秋季，天气干燥，皮肤、口鼻都是干燥的，宜选用养阴补肺之品，如百合、莲子、麦冬、沙参、枸杞子等，可以配乳鸽、水鸭、甲鱼等一起做汤进补，效果更佳。

4. 分清体质，不可盲目进补

秋季进补，还要注意体质。人的体质是先天决定的，一般分为寒性体质、热性体质两种。

(1) 寒性体质

寒性体质者大多阳气不足，即使秋季也是以阳虚为主，所以不能一味用寒凉食品或药品进补，而要用温性或者平性的食品进补。

(2) 热性体质

热性体质者易出现阳热过盛或者阴虚火旺，要适当多吃甘凉的食品来进补。

5. 穿衣——春捂秋冻

在穿衣方面，要遵循“春捂秋冻”的规律，不要过早地穿上厚衣服。因为秋季一般早晚较凉，白天还是很热的。对于这种气候规律，人要有一个适应过程，逐渐过渡，不要过早穿上厚衣服，以免过早收敛阳气，引起体内阴阳气血的变化。

二、“养肺三宝”

1. 百合

百合色白入肺，味甘，性微寒，入心、肺经，有很好的养阴润肺、清心安神的作用，常用于缓解肺阴不足、心神不宁引起的口干鼻燥、心烦失眠等症状。可单独食用，也可与麦冬、莲子等联合食用。

2. 雪梨

雪梨味甘、微酸，性凉，入肺、胃经，具有生津止渴、润燥化痰、解酒的作用，秋季吃梨可以清肺润燥，还可以止咳化痰。不光是梨肉，梨核、梨皮也同样有生津、润燥、清热、化痰的功效，所以说，“雪梨全身都是宝”。秋季口干时，吃一个新鲜多汁的雪梨，马上会感到口中润泽，神清气爽。如果伴有咽喉咳嗽、干咳少痰、喉咙嘶哑等，用一个雪梨与 10 克川贝母一起炖水喝，有良好的润肺止咳效果。

3. 冬虫夏草

冬虫夏草主产于我国青海、西藏、四川等地的高寒地带和雪山上，性温，味甘，入肺、肾经。肺、肾二脏在中医理论中是一对联系非常紧密的脏器，二者的生理功能和疾病状态都会相互影响。

冬虫夏草对于肺肾两虚者，有很强的养肺补肾的作用，为名贵滋补中药材。秋季养肺，适量吃一些冬虫夏草补益肺肾，能强身保健。可以单药服用，或配合其他药材同用。可以煎水、炖汤、做成药膳服食，也可泡酒、泡茶饮。

□来源：人民卫生出版社

浙江分类广告

- 绍兴市骊丰纺织品有限公司遗失公章一枚，编号 33060210007967，声明作废。
- 杭州天德教育科技有限公司遗失财务章、法人章(余丰丰印)各一枚，声明作废。
- 舟山市昱文石化有限公司遗失公章、财务章、法人章(翁文斌印)各一枚，声明作废。
- 台州市祥和大药房(普通合伙) 景元路店遗失公章一枚，编号 3310021030182，声明作废。

- 杭州普利非信息技术有限公司减资公告：经本公司股东决定，本公司认缴注册资本从 100 万元减至 10 万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。
- 杭州章哲物流有限公司遗失由杭州市临平区市场监督管理局于 2022 年 11 月 18 日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码：91330110MA2J1XYF20；法人章(刘神威印)、财务专用章、发票专用章各一枚，声明作废。
- 义乌市庆忠贸易有限公司遗失公章一枚，编号 33078210706883，声明作废。

- 减资公告：根据 2023 年 08 月 30 日股东会决议，义乌市益远建筑材料有限公司拟将注册资本由 800 万元减至 30 万元，现予以公告。债权人可自公告之日起 45 日内要求本公司清偿债务或提供担保。
- 义乌市益远建筑材料有限公司 2023 年 08 月 31 日
- 义乌市胜翰贸易有限公司遗失公章一枚，编号 33078210236052，声明作废。
- 台州蜀光贸易有限公司遗失财务章、法人章(王传琼印)各一枚，声明作废。
- 杭州鲸鱼服饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州恺霖健身有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 杭州星汉服饰有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
- 杭州余杭格亮贸易商行遗失公章、财务章各一枚，声明作废。
- 杭州萃邦草本科科技有限公司遗失财务专用章，声明作废。
- 杭州华善传媒有限公司遗失公章、财务章、法人章(李静印)各一枚，声明作废。
- 台州市椒江源丰装饰工程有限公司遗失公章一枚，编号 33100210061034，声明作废。
- 杭州钱塘新区艾慧家具经营部遗失公章、财务章各一枚，声明作废。