

每一次“吃撑”，多个器官会受到伤害

你有没有过吃撑的经历？解开腰带还是撑得直不起腰，想吐却吐不出来，翻来覆去睡不着……

偶尔大吃一顿，也会对器官造成伤害，甚至带来更危险的后果。吃撑一次，身体会发生哪些变化？大餐后应如何补救？



怎样才算“大吃一顿”

胃是可伸缩的食物“容器”，完全空腹时，成年人的胃容量(以可承载的固体食物和汤水计算)为50~100毫升，约是两颗草莓大小；正常吃饱(八分饱)后，容量达到800~1200毫升，相当于喝下1~2瓶矿泉水。

“吃撑”的进食量通常在正常食量的基础上增加至少30%，胃容量甚至可撑大至2000~4000毫升，足足有西瓜大小。

除了以容量计算，“大吃一顿”还可以是在短时间内摄入过量高脂、高糖或高蛋白食物，比如火锅、蛋糕、炸鸡等。

偶尔一两次无伤大雅，但如果频繁超正常量进食，可能有多种原因。

●激素失衡

机体分泌的瘦素和生长激素释放肽，均属于“饥饿激素”，分泌量在餐前增加、在餐后减少。

睡眠质量差、运动不足或蛋白质摄入不足等因素，会打乱这两种激素的分泌，从而激发食欲。甲亢、糖尿病等内分泌疾病，也可能导致吃得多但饿得快。

●零食诱惑

不少人的家里、工位上都有零食，可以随时拿取，不知不觉就吃了不少。如果赶上聚餐，食物分量大、种类多，食欲更易被唤起，加上注意力被聊天等社交活动吸引，更容易在无意识间超量进食。

●情绪刺激

遭遇压力、情感挫折、孤独时，“吃点好

的”是不少人的发泄途径。这种情绪化进食能激活副交感神经，促进多巴胺的分泌，使人获得片刻的愉悦感。

●节食反噬

减重人群可能会暴饮暴食，原因是平时饮食太过限制，造成皮质醇(压力激素)水平过高，阻碍了饱腹信号抵达大脑，增进了食欲，让人更想吃甜品、奶茶等高热量食物。

吃撑后，身体发生哪些变化

表面来看，一两顿大餐不会造成明显伤害，但身体内部可能已经乱作一团，后续甚至会加重代谢紊乱，继发胰岛素敏感性下降、血脂上升等问题。

●心肺受挤压

身体内部空间有限，胃迅速膨胀至正常饮食时的数倍后，只能去挤占心、肺等其他器官的位置，造成肺部扩张受限。

所以短时间内进食大量食物后，常会让人有种“撑得喘不上气”的感觉，并且可能引发呼吸困难、胸前区不适，甚至心肌缺血、心绞痛等情况。

●胃部被“灼烧”

正常情况下，胃消化一顿饭需要2~4小时，但一顿大餐后，即使胃部加大胃液的分泌，也需6小时左右才能消化完。

部分胃液还可能反流进食管，造成胃灼热，出现“烧心感”，甚至有少数人的胃壁因过度撑大，出现血液循环障碍，引发局部坏死、出血和胃穿孔。

●胰腺会“自残”

胰腺是机体第二大消化腺，会因大量高脂、高糖食物进入高强度工作，加大胰液的分泌。若胰腺无法在短时间内排出胰液，便会开始“自我消化”。

如果同时摄入大量酒精，胰腺局部受到刺激，可出现炎症反应，更易诱发急性胰腺炎，轻则引发急性腹痛，重则有生命危险。

●免疫被削弱

《自然免疫》杂志的一项研究发现，突然的一顿高脂大餐，足以使全身免疫进入短暂的抑制状态，增加肠道对致病菌的易感性。简单来说，每吃一顿大餐都会开启限时的致病性感染“窗口”。

大餐后“补救”很重要

大餐后第二天，即使食物已消化完毕，但各大器官经历了较长时间的亢奋和混乱，也要给予恰当的安抚。

●少量多次饮水

高脂、高糖食物中，钠含量通常也不少，充足的饮水能加快机体代谢，可适当

多喝些白开水、绿茶或柠檬水，以少量多次为宜，达到2000~2500毫升，加速钠的排出。

●补充膳食纤维

大餐中往往缺乏蔬菜、水果，易引发便秘等问题。膳食纤维可促进肠道蠕动，加速食物残渣的排出，建议多吃黄瓜以及富含钾离子的食物，比如香蕉、土豆、海带、菠菜等，有助加速钠离子的排出。

●让肠道动起来

建议饭后20~30分钟做点轻量运动，比如站立、散步，可减轻饭后不适。

若腹胀持续时间较长，可服用健胃消食片等药物帮助消化。第二天可适当做些力量训练，消耗体内过剩的糖原和多余的热量。

为了减轻身体负担，有些人在大餐后会限制饮食甚至节食，这可能会适得其反，加重胃肠的损害。保证三餐正常饮食即可，但需少吃高热量的加工食品。

如果大餐后出现剧烈呕吐、腹痛、发热、腹泻等不适，可能是胃穿孔、急性胰腺炎、肠胃炎的信号，需尽快就医。

□来源:生命时报

这样睡觉会“悄悄长胖”

“躺着也能瘦”是许多人的梦想，如果告诉你，睡对了有助于减肥，睡错了会“悄悄变胖”，你是不是感觉不可思议？事实上，这确实是有科学调查的依据的。

如果你最近发现自己在慢慢长胖，而在饮食和运动上也找不到合理的原因，或许你该关注下自己的睡眠了！

这2个不良的睡觉习惯让内脏脂肪“悄悄”堆积！

睡眠习惯一：

习惯了在22点后睡觉

与早睡(20点~22点之间)的人相比，其余所有晚睡的人，在肥胖(BMI)和腹型肥胖(腰围)风险均增加。

而且，睡得越晚，肥胖风险越高。比如，22点~0点睡觉、0点~2点睡觉、2点~6点睡觉入睡的人，全身肥胖的风险分别增加8%、19%和35%；腹型肥胖的风险分别增加6%、19%和38%。

睡眠习惯二：

睡眠时间少于6小时

此外，研究也证实每晚睡眠少于5小时属于严重睡眠不足，全身肥胖和腹型肥胖风险分别增加27%和16%。即便

是睡个午觉也不能弥补夜间睡眠不足的损伤。

而每晚睡眠6小时或更长时间与任何特定肥胖类型的发生率增加无关。也就是说，我们每晚至少要睡6个小时，否则肥胖风险就可能增加。

躺着也能瘦，做好这3点

1、保证规律稳定的睡眠

很多人睡眠其实不规律，今天想早睡就早点睡，明天想熬夜就晚点睡。

与睡眠习惯稳定的人相比，入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的人身体生物年龄老了9个月。

2、最好每天睡够7小时

建议成年人每天睡觉的时间平均保持在7~8小时，至少也要睡6个小

时，否则肥胖风险就可能增加。

3、从早睡15分钟开始

如果你正处在调整睡眠的阶段，又觉得一下子22点睡觉很难，不如试着先从比原来早睡15~30分钟开始。

通常需要人们调整上床和起床时间，每2~5天做一次调整，直至获得期望的作息时间表。比如，一个人原本凌晨3点睡，8点起床，现在则先需固定凌晨3点睡，8点起床，白天正常工作，不补觉。2~5天后可提前至凌晨2:30~2:45分睡，仍然是固定早上8点起床，再过2~5天后再提前15~30分钟睡，以此类推，至此则恢复到失眠之前的睡眠节律时间。

此外，白天可以多晒晒太阳，定时适当运动，都能帮助我们慢慢拥有好睡眠。

□来源:健康时报

浙江分类广告

●杭州英首贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●浙江星煜之光新能源有限公司遗失公章(编号33100210228009)、合同章(编号33100210228011)各一枚，声明作废。
●义乌市蓝速信息技术有限公司遗失公章一枚，编号3307250204375，声明作废。
●义乌市蓝速信息技术有限公司遗失财务章一枚，编号3307250204376，声明作废。
●义乌市我界贸易有限公司遗失财务章一枚，编号33078210579841，声明作废。

●杭州临安乐不燕倦燕窝商行遗失公章、财务章、法人章(周瑜印)各一枚，声明作废。
●台州市椒江悟野便利店遗失公章(编号33100210150917)、法人章(王俏骏印，编号33100210150918)各一枚，声明作废。
●杭州萧山张老三电动车经营部遗失财务章、法人章(张敬为印)各一枚，声明作废。
●杭州燕鸥科技服务有限公司遗失浙江省增值税普通发票25份，发票段24655501~24655525；浙江省增值税纸质专用发票11份，发票段35870359~35870369，声明作废。
●杭州吉有至健康管理有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●杭州圣记食品科技有限公司遗失浙江省增值税普通发票31份，发票段67804393~67804398、24655526~24655550；浙江省增值税纸质专用发票36份，发票段04602459~04602469、02493331~02493355，声明作废。
●杭州亿尔生物科技有限公司遗失浙江省增值税纸质专用发票1份，发票号码21372408，声明作废。
●浙江万廷装饰工程有限公司遗失公章、财务章、法人章(蒋根军印)各一枚，声明作废。
●杭州萧山叁火日用品店遗失公章、财务章各一枚，声明作废。
●杭州萧山淳杰建材经营部遗失公章一枚，声明作废。
●杭州胖胖洗衣有限公司遗失公章、财务章、法人章(缪光冲印)各一枚，声明作废。

●杭州大江东产业集聚区书卷广告店遗失公章、财务章各一枚，声明作废。
●浙江中旭瑞诚建设工程有限公司遗失合同章，声明作废。
●杭州柏和贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州阳意石材装饰有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●杭州绘色广告有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州蒂闻工程项目管理有限公司遗失公章、合同章各一枚，声明作废。
●杭州圣宏和美科技有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局于2021年03月05日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91330109MA2KE8R417；公章、财务章、法人章(单文文印)各一枚，声明作废。