

90%的女生都因它而长胖 情绪性进食,最被忽视的“长胖元凶”

本报综合报道

“ 很多人都会好奇,为什么明明不饿,却总是想吃东西。尤其是在感到焦虑、孤独、无聊或者夜深人静的时候,这种想要疯狂进食的念头就会越加强烈。日前,美国哈佛大学和麻省理工大学医学博士王明在国内一家医学杂志中发表了关于饮食心理学的论文。王明表示,这种行为有一个专业的命名叫情绪性进食,存在于每个人的身体里面。”

在王明研究报道里显示,女性更易出现情绪化进食。当她们过分关注体重、当她们想快速瘦身而采取极端行为、当她们因为身材遭受到质疑时,发生的概率特别大。当想变瘦的欲望,占据了她们的生活。进食就会变成她们的负担。食物不再是食物,食之无味,是痛苦。

那么为什么会得情绪性进食?王明指出,在日常中,偶尔通过食物当作填补情绪需求的工具并不是坏事。但当人们通过食物抚慰情绪时,情绪上消极的反馈大于积极的反馈,就会陷入一种恶性循环中,常见的表现就是暴饮暴食。

导致情绪性进食的原因比较复杂。从精神层面看,食物带给人们的满足是最简单的,所以当人们遇到情绪上难以解决的问题时,吃很自然就变成了许多人首选的安慰剂。而从生理层面来看,压力会导致激素——皮质醇水平增高。长期处于生活节奏快或正在节食、睡眠不足的人,皮质醇水平长期偏高,皮质醇增高的负面效应直接导致新陈代谢的变动:血糖升高、食欲增加。

既然负面情绪可以通过吃来调节,为什么情绪性进食不被鼓励?

王明解释,因为吃东西所带来的抚慰情绪效果只是暂时的,并不能解决实际生活中的问题和情绪。而且如果人们长期选择通过食物来获得满足感,这种抚慰效果就会越弱。也就是说人们从食物中得到的幸福会从1个汉堡变成2个汉堡、3个汉堡……直到吃不下去为止。事实上,情绪化进食不是为了生理性饥饿而吃是为了满足情绪而进食。

当负面情绪出现时,压抑已久的食欲会宣泄而出,此时就会变得想吃大吃特吃。而且在这种情况下,吃完之后都会产生懊悔、羞愧、自责等心理。此时,情绪性进食就会让人们陷入压力越大越想吃的怪圈。

情绪性进食不仅会导致肉体上的肥胖和营养不良,暴饮暴食后的负罪感、羞愧感,会引起更大的情绪问题。不少过分关注体重变化的女生还会患上暴食症,通过催吐的手段来解决问题,结果导致问题越来越糟糕。

那么人们又该如何辨别自己落入了情绪性进食的圈套。王明介绍了以下几个情况:突然很饿,食欲必须马上得到满足;情绪低落时,想到的第一个解决方法就是吃顿好的;



想吃某种特定的食物,不吃到不罢休;食量超过平时正常一顿饭的摄入;进食后有挫败感,干脆破罐破摔吃得更多,多见于“限制性食客”。如果有以上几点,就要注意自己是否存在情绪性进食。

想要解决情绪化进食,需要了解自己情绪化进食的诱因。长期节食甚至绝食,对体重过于在意的减肥人士,导致情绪化进食的主要原因是生理性饥饿。而因为无聊就吃吃吃,吃完就后悔的,导致情绪化进食的主要原因是心理饥饿。王明推荐了以下几个方法来解决:记录自己的情绪和饮食,吃饭时要专心,保证1日3餐,不要挨饿,拒绝囤食物,此外还可以培养一些健康兴趣,真正学会管理压力和自己的情绪。



健康百科

如何科学有效 解决便秘问题? “纤维巨人”清肠瘦肚

本报综合报道

提到便秘,很多人都会觉得便秘不是大问题,过几天就会恢复。但是却忽视了,便秘也是一种疾病,尤其是经常便秘对人体健康的伤害是很大的。根据2018年的统计数据,我国约有多达8400万人受到慢性便秘的困扰!

近日,中国医学科学院基础医学研究所消化内科副主任黄波发表了关于如何科学有效解决便秘问题的文章。黄波认为,便秘的主要原因在生活中,很多人没有养成定时补够水的习惯。很容易使身体缺水,便秘也就不湿滑易干结,难以排出从而导致便秘。

可也有人每天喝足够量的水依然存在便秘问题?对于这个问题,黄波解释道,这种情况最可能的原因,就是他的肠道功能已经出现了整体失调,喝水已经不能让肠道自行恢复。肠道失调主要表现在久坐不动,久坐容易导致肠动力不足,引起肠道问题;长期高碳水饮食、滥用抗生素,都会增大肠道出问题的可能性,引起肠道菌群失调和环境恶化;长期、慢性的压力会通过脑-肠轴影响到肠胃蠕动功能,从而引发炎症性肠病、肠易激综合征等。

那么人们在日常生活中又该如何科学有效解决便秘问题?黄波表示,膳食纤维对维持正常的排便有相当重要的作用。它可对肠道内的废物进行清理,维护肠道环境;同时,它还能充当肠道内微生物的养料,帮助人们建设更健康的肠道环境。也正因如此,世界范围内的各大权威机构都建议人们要多吃膳食纤维,并规定了建议摄入量。每个成年人每天都应该摄入25—30克膳食纤维。

健康小贴士

明星瘦身首选的豆丝面真有减脂奇效吗?

本报综合报道

近日,娱乐圈众多明星吃着豆丝面的照片成为了网友热议的话题,而豆丝面也上了热搜榜,这个一下子被炒热的美食真的有减脂奇效吗?就在昨天,中国饮食服务专家委员会陈学飞副会长在论坛上回应了网友的回答。陈学飞认为,豆丝面没有减脂奇效,但却是健身爱好者瘦身可选的食物之一。

豆丝面是什么?事实上豆丝面就是豆子做成的面。它舍弃了以传统的小麦为制作面条的原料,豆丝面采用天然、100%非转基因有机豆子为原料精制而成,无任何其他原料的添加。因其蛋白含量70%以上,与其他普通小麦类面条制品相比,多出近4倍的蛋白质,近4倍的膳食纤维,少了近60%的碳水化合物,脂肪含量也只有6%,很适合瘦身减脂人群。

陈学飞补充道,豆丝面富含可食用纤维,而膳食纤维是健康饮食不可缺少的,在保持消化系统健康

上扮演着重要的角色。有机豆丝面富含可食用纤维,含量在56%以上。同时,豆丝面也是素食者的首选食物。豆丝面完全来自于植物,加工过程中戒除任何动物产品,不含油荤。此外,豆丝面每100克含量能达10毫克以上的铁质元素,而铁是人体生理过程中必需的元素,起着输送氧和贮氧功能,长期食物有助于人体的新陈代谢。

由于制作豆丝面简单易会,3—6分钟就可快速煮熟,加入调料酱即可食用。而市面上豆丝面品种繁多,豆丝面有黄豆、黑豆、绿豆等多种口味,有粗面也有细面,陈学飞



推荐的也是目前最受爱美人士欢迎的意大利有机豆丝细面。低脂、0钠、不含麸质,在国外被一些明星及运动员当做减肥健身食品食用,也是名人瘦身的首选。