



不少人都知道经常大鱼大肉会让身体受不了,却不知道偶尔大吃一顿也会造成伤害,甚至可能更危险。近期,法国巴黎心血管研究中心在《自然》杂志上发表的研究显示,间歇性高脂饮食会诱导细胞产生炎症信号,升高中性粒细胞水平,促发更严重的动脉粥样硬化斑块。

吃撑一次 伤害很大

受访专家

中南大学湘雅二医院消化内科二病区主管护师 王成 护士长 戚小云

中南大学湘雅二医院消化内科肝病亚专科主任医师 李陈婕 主任医师 王学红

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;大吃一顿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。

单以容量计算,并不足以定义“大吃一顿”。在远古时代,吃顿饱饭已是十分奢侈的事,如果能吃到高脂、高糖食物,意味着身体将获得更多生存的能量。于是,人的基因里就设定了对食物的基本偏好。因此,“大吃一顿”是指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。但睡眠质量差、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,让人吃下更多食物。需提醒的是,部分人吃得多但饿得快,

可能是甲亢、糖尿病等内分泌疾病的表现。

食物诱惑。不少人的家里、工位上到处都是零食,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、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,直到吃撑了还在感慨自己“眼大肚子小”。

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。但现实问题无法通过食物解决,不少人“借吃消愁愁更愁”,陷入“情绪差—大吃一顿—情绪差”的恶性循环。

节食反弹。不少减重人群因暴饮暴食前来就诊,究其原因往往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。

大餐后,身体发生哪些变化

表面来看,一两顿大餐或许不会造成明显伤害,但机体内部实际已经乱作一团,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。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。这是因为,机体内部空间有限,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,难以充分呼

吸,于是引发呼吸困难、胸前区不适,甚至有心肌缺血、心绞痛等情况。

进餐后,心脏的每分钟泵血量也会明显增加,通常会持续到餐后2小时,但吃撑后的泵血量会骤增且持续时间更长,对患有心脏基础疾病的人群来说,心肌耗氧量过度增加更易诱发心律失常。

胃部被“烧”穿。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。其间,部分胃液可能会反流进食管,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。如果存在胆道结石、高脂血症等问题,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。德国汉堡大学附属埃彭多夫医院的学者发表在《自然免疫》杂志的研究发现,“突如其来”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”。

餐后“补救”要到位

大餐后第二天,即使机体已消化完毕,但各大器官经历了较长时间的

亢奋和混乱,亟需给予恰当的安抚。

少量多次饮水。高脂、高糖食物中,钠含量通常也不少,充足的饮水可加快机体代谢,不妨适当多喝些白开水、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。一顿大餐往往有大量蛋白质,但缺乏蔬菜水果,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。部分人可能出现消化不良,需避开乳制品、咖啡、添加糖、碳酸饮料、酒精、肥肉等食物,以免加重不适。

让肠道动起来。不少人吃撑后就不想动弹,要么坐着要么躺着,这样不仅会减慢消化速度、加剧胃酸反流,还易囤积脂肪,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。但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。

除了大餐后的“补救”措施外,更重要的是提前做好日常的饮食规划,比如吃饭时要专心、聚餐记得少饮酒、先吃蔬菜再吃肉……需强调的是,不少人为了减轻机体负担,第二天刻意限制饮食甚至节食,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。

生命时报官方网站

人体内非脑细胞也有学习和记忆能力

人们普遍认为,学习和记忆通常只与大脑和脑细胞有关。但美国纽约大学科学家发现,身体其他部位的细胞同样具备学习和记忆能力。这项研究为揭开记忆的神秘面纱提供了新视角,也有望为提升学习能力以及治疗记忆相关疾病开辟新途径。相关论文发表于最新一期《自然·通讯》杂志。

利用神经科学领域的“集中—间隔学习效应”,即间隔学习相较于集

中学习更能加深记忆,研究人员对两种非脑细胞进行了不同模式的化学信号刺激,模拟了大脑神经接收神经递质的过程,并观察了非脑细胞对这些化学信号的反应。这两种非脑细胞一种来自神经组织,一种来自肾组织。

研究人员发现,为了回应信号刺激,这些非脑细胞开启了一个“记忆基因”。当脑细胞检测到信息模式,并重组其连接以形成记忆时,也会开启这

一基因。为了更直观地监测这些非脑细胞的记忆和学习过程,研究人员对这些细胞进行了改造,使其产生一种能发光的蛋白质。这种蛋白质可指示记忆基因何时开启或关闭。

结果显示,非脑细胞能识别化学信号脉冲的重复模式。当脉冲以间隔方式发送时,它们开启“记忆基因”的效果比单次发送时更强,持续时间也更长,这与大脑神经元在学习过程中的“集中—间隔学习效应”异曲同工。

研究人员表示,这表明从间隔重复中学习的能力并非脑细胞独有,可能是所有细胞的基本特性。这一发现不仅为研究记忆开辟了新途径,或许还具有潜在的健康效益。科学家们有望在此基础上,研发出增强学习能力的好方法,以及治疗记忆问题的新疗法。

研究人员强调,未来人类需要像对待大脑一样对待自己的身体。例如,人们可利用胰腺对过去饮食模式的记忆,来保持健康的血糖水平;重视癌细胞对化疗模式的记忆等。

刘霞 人民网(来源:科技日报)