

三餐吃太晚，基因都被“篡改”了！



早晨趕時間省去早飯、中午工作拖延了午飯，晚飯更是基本上吃成了“宵夜”，現代人的一日三餐很難做到定時定點，總是一拖再拖。

近日，哈佛醫學院的研究學者發表文章稱，“吃飯晚”會改變脂肪組織基因表達，從而誘發肥胖。

《生命時報》結合新研究，採訪專家梳理吃飯晚的危害，並給出一日三餐的最佳時刻表。

吃飯晚，改變脂肪組織基因表達

這項刊登在國際期刊《細胞代謝》(Cell Metabolism)的研究顯示，吃飯晚會從三大方面誘發肥胖：增加食欲、降低能量消耗、改變脂肪組織基因的表達。

此研究共納入16名超重或肥胖的參與者，他們的營養攝入、體育活動、睡眠和光照情況都被嚴格控制。每位元參與者都會進行2個階段試驗，按照2種不同時間表吃相同的飯菜：

①早進食，在早上9點、下午1點和下午5點左右吃三餐；

②晚進食，在早食基礎上推遲250分鐘，即在下午1點、下午5點和晚上9點左右吃三餐。

每個階段為6天，在兩個階段之間會有3-12周的調整期。

研究人員定期記錄了參與者的饑餓感和食欲情況，並收集了血液樣本、體溫水準、能量消耗以及身體脂肪組織樣本，比較兩種進食模式發現：

1. 晚進食會影響食欲調節激素
與早進食相比，晚進食會使饑餓感增加10%左右增加到20%。參與者想吃東西或者暴食的欲望會增加，對高碳水、肉類、重口食物、乳製品等的渴望也會有所增加。
2. 延遲進食使參與者在白天醒著的16小時中，能量消耗比早進食的少5.03%。
3. 其中，與脂質代謝途徑相關的基因(絕對數量上)改變得最多，脂肪分解減少了，脂肪合成增加了，脂肪也就囤積起來了。

吃飯晚增加患病風險

長期不按時按點吃飯會影響人體各個系統的工作，對健康極為不利。

導致肥胖

長時間饑餓讓人對食物非常渴望，更愛吃拆袋即食的垃圾食品，再加上缺乏運動，熱量過剩，易導致發胖。

增加中風幾率

2011年歐洲心臟學會年會上公佈的研究顯示，晚飯吃得越晚中風幾率越高。

胃癌風險高

日本東京大學針對胃癌患者進行的研究發現，38.4%的人吃飯太晚或時間不規律。

影響睡眠

胃腸被迫“加班”直接影響睡眠，導致入睡困難或多夢、淺眠甚至失眠等問題，時間久了讓人無精打采，甚至導致記憶力衰退、神經衰弱等。

結石病高發

進餐後4-5小時是人體的排鈣高峰時段，晚餐吃太晚，當排鈣高峰到來時人們已經入睡，尿液不能及時排出，尿中大量的鈣就會沉澱下來，久而久之可能形成腎、輸尿管、膀胱和尿道結石。

情緒易失控

饑餓感容易讓人情緒失控、失去耐心，遇事容易急躁，控制不住地想要吵架、訓斥別人。

易出事故

吃飯太晚往往意味著餓得太久，可能導致低血糖，這對大腦功能損害很大，會使人注意力不集中，容易犯錯和出事故。

一日三餐各有推薦時刻表

調節機體功能的晝夜節律及相應時段各種激素的分泌，決定了一天中什麼時候吃東西更好。法國斯特拉斯堡大學學者總結了激素分泌與進食時間的關係：

饑餓激素

饑餓激素按脈動節奏分泌，一天中有三個分泌高峰——上午8點、下午1點和傍晚6點。在分泌高峰時，人的食欲和食物攝入量

會增加。因此，人們慣在這三個時間段進餐。

脂聯素

脂聯素是葡萄糖和脂質代謝的重要調節因數，能夠增加葡萄糖利用和胰島素敏感性，最重要的是加快能量代謝分解，防止脂肪堆積。

它的分泌時間最長，從上午10點延續到晚上8點，上午11點為分泌高峰。如果在晚上8點後大量進食，會因為缺少脂聯素參與糖和脂類分解代謝，更易形成脂肪堆積。

胰島素

胰島素能促進葡萄糖和蛋白質的合成、儲存，促進鉀離子、鎂離子、磷酸鹽進入細胞，諸多慢性病都與胰島素代謝異常相關。從下午2點到6點，胰島素從胰腺產生；下午4點到5點達到峰值，這期間，由脂聯素誘導的分解代謝變為由胰島素誘導的合成代謝與之並行。

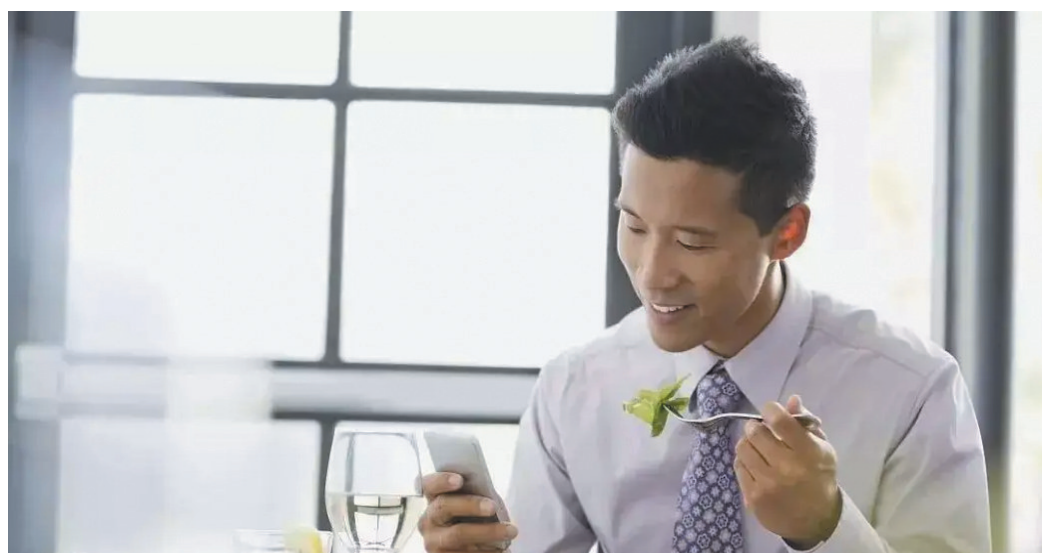
瘦素

瘦素從下午4點後上升，晚上7點達到峰值，在凌晨2點下降回基線水準。它能促使人減少食物攝入量，增加脂肪分解，抑制脂肪積累。

進食時間大體應遵循上述規律，不過也不必過於嚴苛，可以結合自身情況調整，但不要暴飲暴食、節食減肥，做到三餐分配合理，定時定量。

一般情況下，早餐安排在6:30-8:30，午餐在11:30-13:30，晚餐在18:00-20:00。每頓飯吃七八分飽，剛剛感到不餓即可。

還有一點，人們對不同級別飽的感受，只有在專心致志進食的情況下才能感覺到，如果邊吃邊聊，或邊吃邊看電視，就很難感受到飽感的變化，從而導致飲食過量。



聖路易地區2025華人黃頁即將出刊

歡迎洽詢廣告，祝您生意蒸蒸日上

2025 聖路易黃頁
SAINT LOUIS CHINESE YELLOW PAGES™

吉祥專營食品批發
Lucky Trading

鮮肉果蔬 餐館用品 冷凍海鮮
南北雜貨 米麵乾貨 各類罐頭

貨品齊全 品質穩定 價格公道 送貨到門
1550 Page Industrial Court, Overland, MO 63132
TEL: 314-426-3440 FAX: 314-426-4918

聖路易新聞·聖路易黃頁

電話:314-991-3747

電郵: ad-slcj@slcjmail.com

網站: www.slcj.us



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

- ★ 房屋買賣
- ★ 地產投資
- ★ 外州搬遷
- ★ 協助蓋新屋



誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332

電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師

