

飯量大和飯量小的人，哪個更長壽？

無論是到朋友家做客還是在家裡吃一日三餐，總會聽到家人或者朋友說“多吃點”，大家一致認為多吃一點可以補充身體當中所需的營養，因此很多小夥伴會儘量多吃。今年已經63歲的李大爺，飯量較大胃口比較好，這是李大爺引以為為的地方，李大爺認為只有多吃一點可以讓身體變得更加強壯，也可以讓身體更加健康，另外多吃一些可以補充身體當中所需的能量，達到長壽的目的。

但是身旁的人一直都在勸說李大爺一定要少吃一點，很容易引起身體疾病，但李大爺並不這麼認為，總覺得能吃是福。從始至終飯量大和飯量小，哪個才更長壽？一直以來都是引發熱議的，而且也處於兩極分化的狀態。有的人認為適當的多吃一些才可以補充身體能量所需，但有的人認為每頓吃7分飽可以控制體重控制，避免對腸胃造成嚴重的負擔，可以延緩衰老，更加長壽，這樣的飲食方式才是健康的。

那麼飯量大和飯量小的人哪一個更長壽呢？對此很多科學家進行研究，在一個權威雜誌上，科學家們經過研究資料給出了合理的解釋，研究表明合理的控制飲食，合理的控制進食數量，胰島素水平比不控制飲食的人群更高，血糖值降低0.2%。從這樣的結論當中可以瞭解到在平時限制飲食，不會暴飲暴食，對身體有著至關重要的作用，飯量小，不僅可以控制體重，控制血糖，同時也可以延緩衰老。

當得出這樣的結論之後，很多老年人再也

不將自己飯量大當做炫耀的資本了，從該研究當中可以瞭解到，適當的控制飲食，對身體健康有利。另外想要延緩衰老，想要保證身體健康，在吃飯的時候還需要注意這幾點。

1、每餐七分飽

總是暴飲暴食，不僅會導致體重無法控制，同時也會對腸胃增加負擔，甚至也會對腎臟增加負擔。現如今有很多人都會出現暴飲暴食的現象，尤其是現在的上班族，早晨沒有太多的時間吃早餐，中午晚上都會暴飲暴食，尤其是晚上下班回家之後，經常都會胡吃海塞。除了吃晚飯之外還會吃很多零食。

其實吃的過飽是完全不利於長壽的，吃的過飽會長胃造成負擔，尤其是中老年人本身腸胃機能衰退，吃的過飽為增加眾多疾病的患病風險。所以我們在吃飯時千萬不要吃得過飽，控制在七分飽或者八分飽即可，在吃飯時避免吃撐肚子，微微發脹大概就是八分飽。

2、吃飯速度避免過快

在快節奏生活的影響下，人們吃飯的時間總是少之又少，早晨害怕上班遲到，總會狼吞虎嚥，中午工作比較繁忙，沒有太多的時間吃飯。而晚上回到家之後，腸胃餓了一天總會暴飲暴食，這樣狼吞虎嚥會損傷腸胃，甚至也會增加肥胖的風險。所以我們每次在吃飯的時候一定要細嚼慢嚥，放慢吃飯速度，這樣不僅有利於食物在腸道當中快速的消化，同時也有

利於身體對營養物質的吸收。

3、吃飯應專注

隨著科技不斷的發展，各種各樣的電子產品進入了我們的生活當中，大家在吃飯及閒暇時間，依舊是機不離手的狀態，總會一邊追劇，一邊刷視頻，一邊吃飯，吃飯不專注對於人的身體也會造成很大的影響。吃飯不專注會增加肥胖的風險，如果吃飯不專注，食欲會變慢，這樣不知不覺就會吃很多。這也是為什麼很多人表示只有打開電視打開手機才有食欲的原因。

在平時吃飯一定要避免這些壞習慣，不然會危害到身體健康，另外中老年人還要注意這幾種食物應該少吃，不然會加速衰老。

1、重口味醃制食物

年老之後，味覺會變得遲鈍也會有所下降，因此越來越多的老年人都喜歡重口味食物，以及各種醃制食物，殊不知重口味食物及醃制食物會對身體造成嚴重的影響，醃制食物當中有眾多的亞硝酸鹽，這種物質在進入人體之後

會增加心腦血管疾病的發病率，包括高血壓、高血脂、心梗、腦梗，所以每天鹽分的攝入量應控制在6克之內，應採取比較健康的烹飪方式，例如燉、蒸等。

2、避免吃溫度過高的食物

很多老年人總覺得吃飯就應趁熱吃，喝水也會趁熱喝，總會吃溫度較高的飯菜，認為這樣才不會對腸胃造成損傷。其實這一種方法也是錯誤的，老年人的腸胃特別脆弱，食道也很脆弱，如果總是吃過燙的食物，會對腸胃及食道造成損傷增加患病的幾率。所以吃飯時千萬不要吃溫度較高的飯菜，最高不能超過60度左右。

人們常說病從口入，吃飯也有很多講究，如果在平時在吃飯這方面並沒有過多注意，可能會對身體造成嚴重的影響和傷害。

腐乳是“營養佳品”還是“致癌食物”？

腐乳被稱為下飯神器，綿密的口感，重口的調味，用來配白米飯很適合。但有的人不提



倡吃豆腐乳，覺得經過發酵製作而成的東西會產生對人體健康不利的物質，吃太多會引發健康問題。究竟腐乳是營養佳品還是致癌食物，應該去瞭解，如果確實有安全隱患，應該遠離。

豆腐乳是用豆製品經過發酵製作的食物，風味獨特，可以和其他食物碰撞出美味，從其營養成分來看，豆腐乳含有蛋白質，B族維生素，還有其他的礦物質，微量元素等，適量吃豆腐乳的情況下這些營養可以提供。

但是，豆腐乳之所以重口味，是因為在製作的過程中要加入許多食鹽，如果長時間吃太多，鈉離子排泄壓力增加，可能會血壓波動，腎臟代謝壓力增大，對健康有一定威脅。

有的人自行製作豆腐乳，在其發酵，發霉的過程中沒有把細節，可能已經變質了，自行製作出來的豆腐乳有安全隱患，會產生黃麴黴素，亞硝胺，而這些物質確實會增加部分癌症的患病率，因此不能自行製作豆腐乳，以免存在安全隱患。

當然，市面上購買的豆腐乳安全係數高，工藝恰當，但也不能長時間過量攝入。

哪些類型的人不適合吃豆腐乳？

1、高血壓患者

並非所有人都適合吃豆腐乳，其中血壓高，血管承受較大壓力的人，這種類型的食物遠離。許多人沒有注意血壓控制的方法，已經有高血壓發展，雖然根據醫生指導服用降壓藥，但在飲食這方面沒有注意方法，經常攝入重口味食物，每天鈉鹽的攝入量過多，無形中增加排泄鈉離子壓力，在其影響下血壓會波動。

當然，其他高糖，高脂肪的食物也會影響病情，應該遠離，儘量保持口味清淡，每天鈉鹽攝入量不要超過五克。

2、腎病患者

腎臟疾病的出現給身體帶來的傷害大，有的人慢性腎臟疾病人置之不理，隨著時間推移越來越嚴重，最後還可能引發尿毒癥。如果可以意識到疾病積極治療，身體正確護理的重要性，在發病期間科學應對，同時糾正飲食，健康才有保障。

而獲取過多豆腐乳，裡面的鈉鹽提供後無法正常代謝，會讓血液中鈉離子濃度超標，無形中腎臟也會受損。為了提高腎臟功能，應該在有疾病的情況下控制飲食，那些會加速疾病發展的食物忌口。

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

