

为什么早上食欲最差 晚上却总想吃东西

我们总说早餐很重要,但很多人起床后,一点饿的感觉都没有,尤其起得晚时,似乎吃早餐也成为了一种负担。
早起没什么胃口是怎么回事?又为何晚上总想吃东西?
《生命时报》邀请专家告诉你原因,并教你吃好早餐。



为什么早上食欲差

一般来说,如果睡眠不足,早上非常困倦,身体还没有醒来,却被闹钟强行叫起,或者熬夜后一直睡到10点之后,是不太可能产生正常食欲的。

此外,早上食欲不佳,还可能由以下几个原因引起:

激素水平的变化
研究表明,肾上腺素水平在早晨较高,它可以通过减缓胃排空、增加肝糖原和肌糖原的分解,为身体提供能量,从而抑制食欲。

另一种控制食欲的激素
生长素释放肽(饥饿激素)在晚上会分泌更多,而在早上的水平一般低于前一天晚上。

另有研究发现,瘦素(一种促饱腹感的激素)的水平在早晨可能更高。

专家表示,这些激素在夜间和早上的波动,可能导致晚上食欲旺盛,早上却不怎么饿,这是正常的,无需紧张。此外,女性在排卵期雌激素水平会升高,也可能抑制食欲。

焦虑和抑郁
消极情绪会影响饥饿程度。比如,抑郁会引发睡眠障碍、容易产生疲劳感、做什么事都缺乏兴趣等,由此增加压力激素水平,从而降低食欲。

怀孕时
孕吐在一天中的任何时间都可能发生,但在早晨尤为严重。同时,孕吐会明显降低食欲。

感染
身体不舒服,注意力会转移,导致食欲和饥饿感减少,特别是感冒、流感和肺炎等,可限制味觉和嗅觉,降低食欲。

晚餐或宵夜吃太多
如果前一天晚上吃了丰盛的晚餐或夜宵,第二天醒来自然不会那么饿。偶尔在一顿丰盛的晚餐后推迟或不吃早餐是可以的,不过要确保全天能获得足够的营养和水分。

药物因素
许多药物,如利尿剂、抗生素等,都可减少饥饿感和食欲。

衰老
食欲下降在老年人群中很常见,可能是能量需求、激素变化、味觉或嗅觉下降造成的,可以少食多餐,保证足够的营养。

慢性疾病
食欲不振常见于甲减。一些慢性疾病,如肝病、心力衰竭、肾病、癌症等,也会导致食欲减退。

如果怀疑早上没食欲是疾病在作祟,应及时就诊确定病因,并尽早治疗。

一般来说,如果睡眠不足,早上非常困倦,身体还没有醒来,却被闹钟强行叫起,或者熬夜后一直睡到10点之后,是不太可能产生正常食欲的。

此外,早上食欲不佳,还可能由以下几个原因引起:

激素水平的变化
研究表明,肾上腺素水平在早晨较高,它可以通过减缓胃排空、增加肝糖原和肌糖原的分解,为身体提供能量,从而抑制食欲。

另一种控制食欲的激素
生长素释放肽(饥饿激素)在晚上会分泌更多,而在早上的水平一般低于前一天晚上。

另有研究发现,瘦素(一种促饱腹感的激素)的水平在早晨可能更高。

专家表示,这些激素在夜间和早上的波动,可能导致晚上食欲旺盛,早上却不怎么饿,这是正常的,无需紧张。此外,女性在排卵期雌激素水平会升高,也可能抑制食欲。

焦虑和抑郁
消极情绪会影响饥饿程度。比如,抑郁会引发睡眠障碍、容易产生疲劳感、做什么事都缺乏兴趣等,由此增加压力激素水平,从而降低食欲。

怀孕时
孕吐在一天中的任何时间都可能发生,但在早晨尤为严重。同时,孕吐会明显降低食欲。

感染
身体不舒服,注意力会转移,导致食欲和饥饿感减少,特别是感冒、流感和肺炎等,可限制味觉和嗅觉,降低食欲。

晚餐或宵夜吃太多
如果前一天晚上吃了丰盛的晚餐或夜宵,第二天醒来自然不会那么饿。偶尔在一顿丰盛的晚餐后推迟或不吃早餐是可以的,不过要确保全天能获得足够的营养和水分。

药物因素
许多药物,如利尿剂、抗生素等,都可减少饥饿感和食欲。

衰老
食欲下降在老年人群中很常见,可能是能量需求、激素变化、味觉或嗅觉下降造成的,可以少食多餐,保证足够的营养。

慢性疾病
食欲不振常见于甲减。一些慢性疾病,如肝病、心力衰竭、肾病、癌症等,也会导致食欲减退。

如果怀疑早上没食欲是疾病在作祟,应及时就诊确定病因,并尽早治疗。

一般来说,如果睡眠不足,早上非常困倦,身体还没有醒来,却被闹钟强行叫起,或者熬夜后一直睡到10点之后,是不太可能产生正常食欲的。

此外,早上食欲不佳,还可能由以下几个原因引起:

激素水平的变化
研究表明,肾上腺素水平在早晨较高,它可以通过减缓胃排空、增加肝糖原和肌糖原的分解,为身体提供能量,从而抑制食欲。

另一种控制食欲的激素
生长素释放肽(饥饿激素)在晚上会分泌更多,而在早上的水平一般低于前一天晚上。

另有研究发现,瘦素(一种促饱腹感的激素)的水平在早晨可能更高。

专家表示,这些激素在夜间和早上的波动,可能导致晚上食欲旺盛,早上却不怎么饿,这是正常的,无需紧张。此外,女性在排卵期雌激素水平会升高,也可能抑制食欲。

焦虑和抑郁
消极情绪会影响饥饿程度。比如,抑郁会引发睡眠障碍、容易产生疲劳感、做什么事都缺乏兴趣等,由此增加压力激素水平,从而降低食欲。

怀孕时
孕吐在一天中的任何时间都可能发生,但在早晨尤为严重。同时,孕吐会明显降低食欲。

感染
身体不舒服,注意力会转移,导致食欲和饥饿感减少,特别是感冒、流感和肺炎等,可限制味觉和嗅觉,降低食欲。

晚餐或宵夜吃太多
如果前一天晚上吃了丰盛的晚餐或夜宵,第二天醒来自然不会那么饿。偶尔在一顿丰盛的晚餐后推迟或不吃早餐是可以的,不过要确保全天能获得足够的营养和水分。

药物因素
许多药物,如利尿剂、抗生素等,都可减少饥饿感和食欲。

衰老
食欲下降在老年人群中很常见,可能是能量需求、激素变化、味觉或嗅觉下降造成的,可以少食多餐,保证足够的营养。

慢性疾病
食欲不振常见于甲减。一些慢性疾病,如肝病、心力衰竭、肾病、癌症等,也会导致食欲减退。

如果怀疑早上没食欲是疾病在作祟,应及时就诊确定病因,并尽早治疗。

4 个方法激活早上的胃口

如何打开食欲,培养早餐习惯,让自己吃得健康呢?西安交通大学第二附属医院临床营养科营养师石海丹,为大家推荐4个技巧。

从简单饮食开始
长期不吃早饭,胃肠没有在这个时间工作的习惯。这时不必强迫吃下大量食物,可以循序渐进,从简易的早餐开始,如燕麦片、水煮蛋。

如果还是吃不下去,不妨试试奶酪棒、苹果等,先养成早上进食的习惯,再逐步加量。

调整喝咖啡时间
咖啡中的咖啡因可能会抑制食欲,让人更吃不下早餐。不妨选择低因咖啡,减少其对食欲的影响,或者将喝咖啡的时间挪到早餐后。

早餐经常换花样
如果日复一日地以包子、粥、咸菜等作为早餐,可能会变得越来越没胃口,不妨换换花样。

高质量的早餐重在营养均衡,总体来说要遵循这个早餐公式:
主食(谷薯类更佳)+蛋(奶、豆类)+各类果蔬+脂肪(动物性食物、坚果等)。

这里推荐3款活力早餐:

一小碗杂粮粥,一个鸡蛋,两片酱牛肉,一小捧圣女果。
一杯牛奶,一个烧饼夹鸡蛋生菜,半个橙子。
一杯豆浆,一个杂粮煎饼(不加薄脆),一根黄瓜。

在此基础上再加一小把坚果,比如核桃、松子、花生等,就更完美了。

提前准备好早餐
很多人会因早上时间紧张而不吃饭。这部分人可以在前一天晚上准备好食材,或者购买一些方便携带的食物,如三明治等。

如何打开食欲,培养早餐习惯,让自己吃得健康呢?西安交通大学第二附属医院临床营养科营养师石海丹,为大家推荐4个技巧。

从简单饮食开始
长期不吃早饭,胃肠没有在这个时间工作的习惯。这时不必强迫吃下大量食物,可以循序渐进,从简易的早餐开始,如燕麦片、水煮蛋。

如果还是吃不下去,不妨试试奶酪棒、苹果等,先养成早上进食的习惯,再逐步加量。

调整喝咖啡时间
咖啡中的咖啡因可能会抑制食欲,让人更吃不下早餐。不妨选择低因咖啡,减少其对食欲的影响,或者将喝咖啡的时间挪到早餐后。

早餐经常换花样
如果日复一日地以包子、粥、咸菜等作为早餐,可能会变得越来越没胃口,不妨换换花样。

高质量的早餐重在营养均衡,总体来说要遵循这个早餐公式:
主食(谷薯类更佳)+蛋(奶、豆类)+各类果蔬+脂肪(动物性食物、坚果等)。

这里推荐3款活力早餐:

一小碗杂粮粥,一个鸡蛋,两片酱牛肉,一小捧圣女果。
一杯牛奶,一个烧饼夹鸡蛋生菜,半个橙子。
一杯豆浆,一个杂粮煎饼(不加薄脆),一根黄瓜。

在此基础上再加一小把坚果,比如核桃、松子、花生等,就更完美了。

提前准备好早餐
很多人会因早上时间紧张而不吃饭。这部分人可以在前一天晚上准备好食材,或者购买一些方便携带的食物,如三明治等。

如何打开食欲,培养早餐习惯,让自己吃得健康呢?西安交通大学第二附属医院临床营养科营养师石海丹,为大家推荐4个技巧。

从简单饮食开始
长期不吃早饭,胃肠没有在这个时间工作的习惯。这时不必强迫吃下大量食物,可以循序渐进,从简易的早餐开始,如燕麦片、水煮蛋。

如果还是吃不下去,不妨试试奶酪棒、苹果等,先养成早上进食的习惯,再逐步加量。

调整喝咖啡时间
咖啡中的咖啡因可能会抑制食欲,让人更吃不下早餐。不妨选择低因咖啡,减少其对食欲的影响,或者将喝咖啡的时间挪到早餐后。

早餐经常换花样
如果日复一日地以包子、粥、咸菜等作为早餐,可能会变得越来越没胃口,不妨换换花样。

高质量的早餐重在营养均衡,总体来说要遵循这个早餐公式:
主食(谷薯类更佳)+蛋(奶、豆类)+各类果蔬+脂肪(动物性食物、坚果等)。

这里推荐3款活力早餐:

一小碗杂粮粥,一个鸡蛋,两片酱牛肉,一小捧圣女果。
一杯牛奶,一个烧饼夹鸡蛋生菜,半个橙子。
一杯豆浆,一个杂粮煎饼(不加薄脆),一根黄瓜。

在此基础上再加一小把坚果,比如核桃、松子、花生等,就更完美了。

提前准备好早餐
很多人会因早上时间紧张而不吃饭。这部分人可以在前一天晚上准备好食材,或者购买一些方便携带的食物,如三明治等。

不同人群早餐各有侧重

专家提醒,各人群对早餐的需求不太一样,可以尝试下面的早餐搭配,开胃又营养。

学生
学生的早餐要保证足够的能量和营养,可选择一杯牛奶或豆浆,搭配一片全麦面包和一个鸡蛋,再加上一些新鲜水果,如苹果、香蕉等。

上班族
上班族压力大,可以选择一份加了坚果的麦片,搭配一杯低因咖啡,这样既节省时间,又能享受健康的早餐。

专家提醒,各人群对早餐的需求不太一样,可以尝试下面的早餐搭配,开胃又营养。

学生
学生的早餐要保证足够的能量和营养,可选择一杯牛奶或豆浆,搭配一片全麦面包和一个鸡蛋,再加上一些新鲜水果,如苹果、香蕉等。

上班族
上班族压力大,可以选择一份加了坚果的麦片,搭配一杯低因咖啡,这样既节省时间,又能享受健康的早餐。

专家提醒,各人群对早餐的需求不太一样,可以尝试下面的早餐搭配,开胃又营养。

学生
学生的早餐要保证足够的能量和营养,可选择一杯牛奶或豆浆,搭配一片全麦面包和一个鸡蛋,再加上一些新鲜水果,如苹果、香蕉等。

上班族
上班族压力大,可以选择一份加了坚果的麦片,搭配一杯低因咖啡,这样既节省时间,又能享受健康的早餐。

(来源:生命时报 微信公众号)

减油、增豆、加奶 核心信息

减油篇

- 1** 脂肪是人体重要营养素之一,可提供**能量**和**必需脂肪酸**等,主要来源于烹调油和畜肉。
- 2** 长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和2型糖尿病等慢性病的发病风险。
- 3** 建议成年人每天烹调油摄入量以**25~30克**为宜。目前我国居民烹调油平均摄入量已**超出推荐量的1/3**。
减油的重点在于减少烹调油。
- 4** 家庭烹饪可使用带刻度的控油壶, **定量用油、总量控制**。建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量。
- 5** 不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡,建议采购烹调油时适当**调换品种**。
- 6** 在外就餐和点外卖时注意选择**低油菜品**,主动提出**少油**需求,合理点餐,避免浪费。
- 7** **少吃**油炸和高油食品。购买预包装食品时阅读营养成分表,选择**脂肪含量少**的食品。
- 8** 除烹调油外,肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高,不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周畜肉摄入**不超过500克**。
- 9** **儿童青少年**要从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯, **超重肥胖、高血脂**人群等更应控制脂肪摄入,做到食物多样、合理膳食。
- 10** 鼓励餐饮行业和食品业践行“**减油**”行动,满足消费者健康需求。

(来源:健康中国 微信公众号)