

# 吃饭 第一口 吃什么 影响体重、血脂、血糖

## 为什么有人显老 有人显年轻

同样的年龄,有人显得苍老,有人精神矍铄。为什么你比别人老得快?可能是因为这几点。

吃得比别人多

吃太多除了会让人变胖外,还会让人老得更快。

建议:吃得太饱会加重人的代谢负担,使一些有毒有害物质代谢不出去,加速人的衰老。但也不能吃得过少,吃七八分饱易长寿健康。

睡得比别人少

睡眠不足困扰着很多人,它除了让人犯困、精神低迷,还可能会加速衰老。

建议:在睡觉之前尽量不要给自己外界的刺激,给自己创造好的睡眠环境。

更重要的是睡前不要玩手机,否则可能睡得越来越差。有些人无论如何也睡不着,需及时找医生帮忙,摆脱睡眠障碍。

喝水比别人少

研究表明,每天多喝水,可能是延缓衰老、延长寿命的一种有效方法。

建议:感觉口渴再喝水已经晚了,建议大家没感到口渴时就要少量多次主动喝水,而且喝水没有最佳时间,可早晚各饮一杯,其他在日常时间里均匀分布,每次200毫升左右。

运动比别人少

有研究表明,即使直到晚年才开始锻炼,也可以减缓衰老。

建议:运动的方式和形式是多种多样的,可以跑步、打篮球、散步,也可以打太极拳,这些都是很好的锻炼方式。贵在坚持,千万不要把自己的身体荒废了。

防晒比别人少

除了内源性衰老属于自然老化是不可避免的,外界因素如紫外线辐射、吸烟、风吹日晒以及接触有毒有害化学物质也会引起皮肤老化。其中紫外线辐射是导致皮肤外源性老化最主要的因素,也称为光老化。

建议:光老化是可以控制的,只要平时做好防晒工作,减少紫外线对皮肤的伤害,就可以控制或减缓光老化对皮肤所造成的伤害。

情绪比别人差

衰老不仅由生理因素决定,还受心理状态的影响。

研究人员分析发现,综合全部8个心理变量,较差的心理变量水平会加速1.65年的衰老。这8个心理变量分别是:烦恼、缺乏专注力、抑郁、绝望、害怕、难以入睡、伤心、孤独。

建议:当火气上涌时,有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力,如看电影、听音乐、散步等,使紧张情绪松弛下来。再比如,遇到不愉快和委屈时,不要压在心里,向知心朋友或亲人说出来或大哭一场,以释放积郁。

压力比别人大

研究表明,重大压力之下,人真会变老。但好消息是,一旦个体从严重的压力中走出来,压力导致的衰老还是可以逆转的。

建议:想延缓衰老,就要学会释放压力。常做深呼吸,多交几个朋友,经常出去散步,这些都是简单有效的减压方式。

基因比别人老

为什么有些人看着显老?这还可能跟基因有关系。一项研究发现,一种叫黑素皮质素受体1(MC1R)的基因与人是否显老密切相关。

变异后的MC1R基因可能让人对紫外线更敏感,也易导致皮肤结构改变,弹性变弱,更不紧致,看起来就更老了。

建议:随着年龄的增长,衰老不可避免地到来。如果自己属于老得慢的范畴,自然值得高兴。如果不是,积极从日常生活方面进行改善,调整作息,均衡营养,慢慢地调理过来,一样有减缓衰老速度的可能。

(来源:中国新闻网 微信公众号《为什么有人显老,有人显年轻》)

很多人会在意每顿吃什么,却往往忽视进食的顺序,同一种食物,在一顿饭的开头吃还是结尾吃,对人体都有可能产生影响。

《生命时报》综合多位专家观点,找到适合自己的用餐顺序。



## 调整进食顺序有助减肥、控糖

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,一顿饭中理想的进食顺序是,先喝清汤,然后吃蔬菜和豆制品,再吃肉类,最后吃主食,粗细搭配。

蔬菜和豆制品富含膳食纤维,能延缓空腹时间,避免吃更多的肉类和主食,有助于降低肥胖、三高的发病风险。对于慢性病患者,以及有控体重、血脂、血糖等需求的人群来说,

改善进食顺序后,健康收益更明显。

此外,吃生食和熟食也有先后之分,先吃生食可保存食物大量的酶,有助消化;饭后吃水果,水果会和肠道中蛋白质混合发酵,产生胀气。

## 不同人群各有最佳进食顺序

浙江省人民医院营养科主任叶飒表示,从健康角度讲,第一口吃什么更重要。

### 普通人群

纤维类 蛋白/脂肪类 碳水类 为最佳进食顺序,即先吃素菜,再吃荤菜,最后吃主食。如果先吃米面等碳水类食品,易摄入过多热量,使血糖快速上升,进而刺激体内胰岛素分泌,促进脂肪堆积。

### 超重/肥胖人群/糖尿病患者

先吃占每顿食量一半的蔬菜,然后进食肉类、蛋类等富含蛋白质的食物,最后进食富含碳水化合物的主食。

蔬菜含大量膳食纤维,能量密度较低,这样的顺序可以延缓碳水化合物的消化吸收,进而延缓餐后血糖的

升高。

然后吃高蛋白食物,此时蔬菜已经占去胃的部分空间,肉类摄入量会随之减少。

到了进餐顺序最后阶段,蛋白质已经提供了很强的饱腹感,碳水化合物的摄入就少了,既保证了均衡饮食,又能减少热量的摄取。

超重/肥胖人群最好将主食换成粗粮,如糙米、燕麦、玉米、薯类等,能促进肠胃蠕动,有助控制体重,其中富含的B族维生素有助消化液的分泌和能量代谢。

### 肠胃不好的人

应先吃容易消化的食物,尽量增加咀嚼次数,降低胃肠负担,使食物得到充分消化。不建议餐后马上吃水果,因为多种食物在胃内会影响水果中糖分的吸收利用,可能导致糖类

在胃内发酵产生有害物质。

### 高龄老人

建议遵循 少量清汤、蔬菜、主食、荤菜 的顺序。进餐前喝适量清汤有助开胃,再吃些比较清淡的蔬菜、豆制品等食物,不仅不影响消化,还会增加食欲。再之后是主食,每餐都应该适当摄入。最后再吃肉类、蛋类等富含蛋白质食物,优先选鱼虾等海鲜,富含欧米伽3多不饱和脂肪酸,比红肉更易消化。

需要注意,餐前摄入少量清汤可以把胃唤醒,也能补充身体所需的水分、滋润口腔,但喝太多,会稀释消化液,影响对食物的消化和吸收。

提醒:改变进食顺序,并不代表要改变饮食结构,一定要确保饮食均衡。

## 一份科学用餐 说明书

除了进食顺序,健康吃饭还要注意以下几点。

### 留足用餐时间

早餐宜达到15分钟至20分钟,午餐、晚餐控制在30分钟左右。建议给每一餐预留充足时间,避免因着急而狼吞虎咽,进餐时远离手机、电视,把注意力集中在食物上。

时间紧张可从食物选择入手,如午餐只有15分钟,优先选择易咀嚼+低刺激食物,如杂粮粥、蒸蛋、煮蔬菜,而不是重油重盐的炸鸡、薯条。

此外,两餐间隔4小时至6小时为宜,以免过度饥饿时急不可耐,饥

不择食。

### 延长咀嚼时长

有意识控制每口饭菜的量,尽量选小块食物,咀嚼次数可根据食物种类而定,比如米粥等液体食物,一口咀嚼5次至8次即可,但不要豪饮;香蕉、米饭、鱼肉等软食一口咀嚼15次至20次;牛排、花生等硬质食物,芹菜、燕麦等粗纤维食物,需咀嚼30次以上。

### 分期改善习惯

可将一餐分成三个阶段 餐前启动口腔,喝100毫升温水,润一润食物的味道,同时把大勺换成小勺,

大碗换成小碗;餐中注意 间歇停顿,每吃几口就要放下餐具或手中的食物,而不是急着送入下一口。

### 餐后记得观察

如果餐后出现持续打嗝、胃胀等不适,可能是进食过快造成的消化不良,要放慢吃饭速度,不妨回想一次这一餐的食物种类,下一餐尝试更磨牙的。

胃肠不舒服时可尝试散步、按摩腹部等方法促进消化,如果症状持续或加重建议及时就医。

(来源:生命时报 微信公众号《吃饭 第一口 吃什么,影响体重、血脂、血糖》)