

# 压力山大 易变吃货

去年,一部美食纪录片《舌尖上的中国》以迅雷不及掩耳之势席卷全国,近期,《舌尖上的中国》第二季即将上映,再次引发无数吃货们的期待。吃货,是泛指特别能吃、特别爱吃的人。现如今,自称吃货的年轻人越来越多,有网友总结吃货的人生,就如一辆火车,每天都在“逛吃…逛吃…”,形象之极。

但你可知道,在“吃货”这个可爱的称谓背后,也存在部分心理问题者,他们对吃有着不同于常人的上瘾症状:明明三餐不缺,为何还如此的嘴馋?许多人甚至无法控制自己的手,只要稍微闲暇,就拆开零食开始咀嚼。对此,专家表示,经常对吃过度上瘾,暴饮暴食,或与精神压力等有关。

## 精神压力吃出“贪食症”

吃也可以上瘾?全美四届最佳医生得主、加州大学洛杉矶分校人类营养学研究中心主任大卫·赫伯博士介绍,“吃上瘾”是对抗压力的一种体现。在遗传上来讲,人类面对的最大危机就是食物不足,尤其是进入现代社会前,如何吃饱是大多数人要考虑的首要问题。一旦吃饱了,所有的问题得以解决,也就再没有什么可担心的了。但进入现代,尤其是在大城市,压力来源不再限于对食物的渴求,而是来源于各个方面——工作、婚姻、人际,甚至单纯的寂寞,这些因素仿佛是牢笼笼罩着现代人。面对这些新出现的压力种类,我们的基因无法快速地辨别,而依旧把它划为“缺乏食物”的范畴。于是,人回到最原始的位置,用吃解决这些

压力。但事实就是,无论怎么吃,压力都还在,恶性循环开始上演。

对于进食行为异常改变的“吃上瘾”,精神心理科有个专业名称为“贪食症”。贪食症并非是普通的贪吃,而是作为一种由心理障碍引起的进食行为异常的病症。一般而言,患贪食症的人性格是追求完美,工作追求尽善尽美,不想出差错,工作也非常努力,也很有成就,但是这为自己造成了很大的压力。判断暴食症需要满足三个方面:一是暴食,控制不住地多吃、常吃;二是过分关注自己的身材,总是认为自己胖;最后是采取控制体重的办法,比如服用泻药、疯狂运动、抠嗓子呕吐等。因此,暴食症虽然吃得多,但往往体重属于正常范围之内。

## 压力导致“过劳肥”

现代社会,额外的压力不仅催生了吃货这一特殊人群,还导致了肥胖症状的急速蔓延,网友们戏称它为“过劳肥”。中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科教授李焱认为,在绝大多数“过劳肥”中,遗传只是很小一部分原因。健康的生活方式才是保持体形的关键,不良的进食习惯、压力过大、缺乏运动、睡眠不足等都是造成过劳肥的帮凶。

由于工作忙,不少人的三餐呈现这样的特点:早餐基本省去或者敷衍了事;午餐大多数人是叫外卖或者快餐,往往单一而油腻,碳水化合物含量高,缺少膳食纤维,营养结构不合理;晚餐比较丰富,更有不少上班族晚上应酬较多,吃得丰盛,导致暴饮暴食。在这样的不良饮食状况下,还缺乏运动,加上不断攀升的工作压力,导致内分泌失调,肥胖自然随之而来。与肥胖相伴而生的,是高血压、糖尿病等疾病。2011年,一项抽样调查数据显示,其中肥胖率达20.38%,高血压检出率5.07%,动脉硬化检出率(硬化)11.79%,腰臀比超标率28.86%。

“对于脑力工作者,最重要的就是不要让腹部的脂肪再增加了。”赫伯博士指出,腹部的脂肪不仅仅是存脂的地方,这些脂肪细胞拥有最活跃的内分泌功能,腹部的脂肪几乎和人体所有的代谢都有关系。脂肪这个部分会分泌很多荷尔蒙,尤其是腹部脂肪细胞,是最活跃的内分泌器官,它是你整体身体功能的襁褓。腹部脂肪的增加,直接影响到人的健康程度,例如现在的老年痴呆症,也与人的腹部脂肪增多,人体活动量降低有关系。

## 体重控制需良方

对于如何控制体重,如今的临床医学讲究个性化方案,每个人都有适合自己的一套方法,不过,饮食合理搭配、适量运动、尽量避免使用减肥药物等是关键。而赫伯在其著作《洛杉矶塑形膳食》中,详细阐述了如何把握进食和体重控制的平衡,从而获得健康。

“吃货要控制体重似乎非常困难,因为他们总是在摄入热量。”赫伯博士建议,可食用液体或者低卡的食物,来排解“嘴巴的寂寞”。赫伯博士的零食指南是,将每天人体所需的蔬菜和水果拆分开进食,如一天吃4次蔬菜和3次水果,每一份约150克左右,而在晚上则尽可能地不要进食。

除此之外,赫伯博士也推荐了一款低脂的饮品来帮助控制体重,即营养奶昔。营养奶昔的主要成分是大豆蛋白,相比较牛奶,大豆蛋白质拥有相似的蛋白含量,但又拥有远远低于牛奶的热量 and 脂肪。研究表明,每天吃两顿奶昔的话,腹部的脂肪就会减少,整个身体的新陈代谢状况也将得到改善。之所以会产生这样的积极作用,是因为蛋白质最大的作用就是控制我们的饥饿感,并且为人体制造肌肉,早上一份调配得宜的奶昔,将提供适量的蛋白质,可以很好地保证营养的摄入,同时避免摄入不必要的油脂。(南方)



## 睡眠债,不要欠

睡眠与健康密切相关,长时间欠“睡眠债”,可能引发多种健康问题。有失眠、夜间睡眠觉醒、睡眠呼吸暂停综合征等睡眠障碍的人群,应及时到医院就医。

### 睡眠障碍易致事故发生

2014年世界睡眠日的主题是“健康睡眠,平安出行”。北京大学人民医院呼吸内科主任医师韩芳介绍,提出这一主题,是因为注意力不集中、疲劳和白天过度嗜睡导致的警觉性下降、反应迟钝是引发许多交通事故的主要原因。韩芳提醒,每天有两个最易发生因睡眠障碍导致的事故的时间段,即0:00~8:00和13:00~15:00。

### 压力大是好睡眠的天敌

北京回龙观医院中西医结合科主任闫少校告诉记者,都市人群出现睡眠障碍的情况之所以越来越严重,是因为在工作 and 生活的双重压力下,缺少安全感,焦虑情绪一直伴随左右,失眠、难以入睡、做噩梦、精神差等睡眠障碍症状也就随之出现。

失眠不仅仅与心理压力有关。首先,精神疾病等因素会导致失眠,抑郁、焦虑最常伴有睡眠障碍或以失眠为首发症状。各种躯体疾病、服用含咖啡因的药物也会导致失眠。再者,不良的生活方式,如吸烟、饮酒、缺少运动、每天工作时间超过10小时,还有追求完美的性格、人际关系紧张等,以及不良睡眠习惯、遗传因素也会导致失眠。

### 睡眠时间因人而异

闫少校指出,每个人所需的睡眠时间是因人而异的,并没有一个标准的时间。一般来说,每周出现至少3次睡眠障碍且持续一个月以上时间,才能诊断为失眠症。

郭兮恒介绍,一个人身体是否健康的基本标准是能吃、能睡、能拉。能不能睡,睡得好不好,又是衡量一个人身体是否健康的重要标准。人一旦出现睡眠障碍,轻的会影响到工作质量,严重的会诱发身体疾病。

目前已明确属于与睡眠障碍相关的疾病多达80余种,睡眠障碍会引发高血压、糖尿病、肾功能损害等疾病。郭兮恒提醒,有失眠、夜间睡眠觉醒、睡眠呼吸暂停综合征等睡眠障碍的人群,应及时到医院就医。

郭兮恒建议,良好的睡眠跟健康的生活规律息息相关,长期熬夜,生活规律颠倒都是导致睡眠障碍的助推剂。平时要注意养成有规律的健康生活习惯,同时注意睡眠环境,如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开光线刺激等,同时还要限制白天睡眠时间,不在床上看书、看电视等。(京华)

