



隐性饥饿

你了解吗

我们的身体就像一座复杂的生化工厂，随时都在进行着生化反应，以维持机体的新陈代谢。保证这些反应正常进行的，就是我们每天摄入的营养素。当营养素摄入不足或营养失衡，身体会陷入“隐性饥饿”。与腹中空虚的一般饥饿相比，“隐性饥饿”较难察觉，却是引发多类疾病的不小“隐患”，甚至成为健康的致命杀手。“隐性饥饿”与哪些生活方式密切相关，哪些人群是高发人群？我们应该如何调配好营养素的摄取，又应对身体出现的哪些“信号”及时加以警惕呢？

“饿就是饿了，怎么还隐性啊？”

“隐性饥饿？饿就是饿了，怎么还隐性啊？”近日，记者就“是否了解隐性饥饿”的问题在街头进行了随机采访，结果发现，不少人对于“隐性饥饿”非常不了解，不知道这隐性和饥饿组合在一起是个什么意思。

在记者询问受访者是否感觉自己每天摄入的营养不均衡时，不少人对此做出了肯定的答复。“我们两口子都比较喜欢吃肉食，吃蔬菜少了一些，这一饮食习惯也影响到了我们的孩子，我觉得我们一家饮食结构偏荤了一些”，刘

女士告诉记者，其实她也知道这样的饮食习惯需要改一改，但饮食习惯形成后要想改变有些难度，“如果说这会引起‘隐性饥饿’的话，那我肯定是缺乏蔬菜方面的营养，对这方面的营养‘饥饿’了”。

而和刘女士不同的是，赵女士告诉记者，她因为要减肥，所以一段时间以来总是吃蔬菜和水果，很少碰主食和肉类，“我每天都换着样吃一些蔬菜和水果，这样的营养算是够丰富了吧，应该没有什么‘隐性饥饿’了吧”。

减肥方法不当引来“隐性饥饿”

据营养专家雷敏介绍，隐性饥饿是指机体由于营养不平衡或者缺乏某种维生素及矿物质，同时又存在其他营养成分过度摄入，从而产生隐蔽性营养需求的饥饿症状。一般认为是一种因为无法保证正常营养成分吸收而导致的饥饿症状，重点在元素不平衡而不是饱腹方面的容积。世界卫生组织将营养素摄入不足或营养失衡称之为“隐性饥饿”。

现代医学发现，大约 70%的慢性疾病包括糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖症、亚健康等都与人体营养元素摄取的不均衡有一定的关系，“隐性饥饿”正成为人们健康的致命杀手。目前，“隐性饥饿”已成为主要的营养问题。我国受“隐性饥饿”困扰的人数较多，不得不引起大家注意。

根据临床接诊情况，雷敏表示，最常见的“隐性饥饿”包括：缺铁、缺钙、缺锌、缺钾、钠过多、饱和脂肪过多、缺乏维生素 A、缺乏维生素 B 族、缺乏叶酸、缺乏维生素 C、维生素 E 过多等，“以长期缺乏维生素 A 为例，眼睛容易疲倦、干涩；维生素 B1 摄入不足会造成注意力不集中、忧郁以及记忆力衰退等；长期缺乏维生素、矿物质还可能引发心脏病及癌症等，不同营养素的缺乏就会出现相应的症状和体征”。“以女性为例，相当比例年轻女性的‘隐性饥饿’因减肥导致饮食结构失衡

而起”，近期，雷敏接诊了一位患有肥胖症的女性患者。她在 3 个月前自行“饥饿疗法”减肥，体重下降 10 斤。虽然继续原有饮食，但最近体重并没有下降，却还出现了心慌、乏力、手脚麻木、掉头发、便秘、皮肤粗糙，到医院营养门诊咨询正确的减肥方法，“经交流，我们发现她饮食结构失衡，导致蛋白质、维生素 B、铁、锌、碘等营养素摄入过少，出现相应的营养缺乏，久而久之更有害身体健康，不但不能成功减肥，还会因‘隐性饥饿’而导致健康受损”。

此外，还需要注意的就是对一些科学膳食原则掌握的尺度，“过犹不及，一些营养成分过度的摄入也会引起‘隐性饥饿’”，近期在门诊就诊的一位糖尿病、肾病老年患者给雷敏留下了较深的印象——老人自行控制饮食，每餐都有大量的粗粮和杂豆，牛奶、鸡蛋和肉也都不少，半年以来血糖控制尚可，但肾脏功能下降较快，。出现乏力、腰背酸痛、四肢麻木不适，到门诊来希望给予饮食配餐指导，“我们发现该患者大量摄入粗粮杂粮和肉蛋奶，使得蛋白质、磷、钾摄入过多，导致肾脏负担过重，因为大量蛋白质的摄入会加速肾小球动脉硬化，加速体内代谢紊乱，营养失衡，使得维生素 B、维生素 C、钙、镁、铁、锌等相对缺乏，有害身体健康，也可加速肾功能衰竭”。

多类人群尤应提防“隐性饥饿”

导致“隐性饥饿”的主要原因有哪些？“隐性饥饿”与哪些生活方式关系密切，是否有特定的高发人群？对此，雷敏表示，导致“隐性饥饿”的主要原因包括：经口摄取不足，如老年人的牙齿脱落，食欲减退，口腔手术的病人；消化吸收功能受损，如患有胃肠道疾病；摄取营养不均衡，如偏食、挑食、不吃早餐和饮食不规律；排泄丢失过多，如大量饮酒、大量出汗、腹泻、呕吐；食品选择、加工不当，如吃油煎炸食物过多，吃存放过久

的蔬菜水果。

同时，雷敏提醒，以下多类人群尤其应注意预防“隐性饥饿”来袭：

老年人、孕妇、哺乳期女性，儿童，过量饮酒者、吸烟者，患有疾病的人，减肥者。研究表明，肥胖症的病人本身体内就易缺乏维生素 C、叶酸和锌等等，再由于不当的减肥方法，控制食量过度，饮食结构失衡，过多减少食物营养素吸收等，犹如雪上加霜，更加重肥胖症病人的“隐性饥饿”。

对身体“异常信号”高度警惕

“隐性饥饿”、人体营养素摄取的不均衡可能引发哪些疾病，特别是慢性疾病？它在患病过程中起到了什么作用？对此，雷敏分析，常见的有心血管疾病、糖尿病、肿瘤、超重/肥胖、骨质疏松症等。尽管疾病的发生发展是多因素的，但在我们的生活中提前防止“隐性饥饿”的发生，在一定程度上可防治疾病。在疾病的治疗过程中，“三分治疗七分养”，更要科学“滋养”，既然我们知道哪些疾病主要缺乏哪些营养素，更应该注意补充。

了解到“隐性饥饿”的危害后，我们该如何及时了解身体营养素的摄取情况？又应当对

身体出现的哪些“信号”及时加以警惕呢？对此，雷敏建议大家，应该坚持按照中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔的原则和要求吃饭，养成良好的生活习惯，若服用一些药物，应仔细看说明书，再根据身体的代谢状态和需要，可科学选择强化食物和营养补充剂适当补充。特别要注意分析自己的“入”和“出”是否平衡，按需供给，恰到好处，“建议当机体出现乏力、腰背酸痛、精神不佳、失眠多梦、精神不集中、皮肤干燥、食欲不振、便秘、口腔溃疡、眼睛干涩、牙龈出血等‘信号’应及时加以警惕”。

预防“隐性饥饿”注意这些细节

据雷敏介绍，目前研究发现，人体每日需 40 余种营养素，主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水。这些营养素存在于自然界的食物中，建议每日能保证 25 种及以上食物，即五大类：谷薯类、蔬菜水果类、肉蛋奶类、豆类及豆制品、纯能量食物，每一大类都要有，并采用健康的烹调方法。现做现吃，数量得当，每餐八成饱。

同时，雷敏建议，夏季饮食，避免营养失衡尤其应注意以下几个方面：

▲摄入营养要均衡

对大多数人而言，只要不偏食、不挑食，注意饮食中荤素、粗细的搭配，使蛋白质、碳水化合物、维生素 B、E、C，以及钙、镁、锌等矿物质得到全面均衡的摄入，一般就能避免营养失衡。特别在炎热夏天，可以多吃时令的瓜果及蔬菜，膳

食纤维、维生素和矿物质的摄入会更好。

而碳酸饮料、含糖分的甜品、肥肉、含添加剂过多的食物等，不宜过多食用。

▲补汤水要及时正确

夏季气温高，人体汗液分泌旺盛，水分自然会流失比较多，尤其是老年人对脱水不敏感，更容易缺水，因此必须及时补充水分。除了及时还要选对“饮品”，选择符合卫生标准的白开水、矿泉水，除了补充组织细胞流失的水分外，还能够给补充一些随汗液排出而流失的矿物质，必要时可以选择淡绿茶水、菊花茶、绿豆汤等补充水分、维生素和矿物质。此外，补水的量也要正确。因每个人失水量不同，需要量自然各异，基本标准是让自己不觉得口渴。每次 100~150ml，少量多次。

(刘伟)