



近日，美国加州大学洛杉矶分校公布的一项最新研究发现，晚饭吃得太晚可能损害记忆，此前也有研究表明，吃饭太晚将增加胃癌风险。而快节奏的高压生活，将国人的晚餐时间一拖再拖。《生命时报》调查发现，近一半人晚饭时间有点晚。

半数人7点后吃晚饭

“出门前一句‘今天我一定早回家，你等我吃饭’，没想到她真等到现在，这就是妈”。这是朱小姐几天前的一条微信，时间显示的是23:40。经常加班的她，多年来，几乎没有在晚6点半前出现在饭桌旁，和家人一起好好地吃顿晚饭。母亲总是在家等着忙碌的她回来，饭菜热了又热。

与以前相比，在如今的大城市，按点吃晚饭几乎成了中青年人的一种奢望。今年32岁的臧小姐习惯在下班后给在四川农村生活的家人打电话，有时是晚7点，有时是晚9点。绝大多数时间，家人已经吃完了晚饭，遛了弯，而她刚忙完一天，还需要再坐四五十分钟的公车，回家自己准备晚饭，等真正吃上饭，最早也得晚上8点半了。臧小姐感慨地告诉记者，小时候每天不到6点就开始吃饭了，现在的平均时间至少得8点半，整整推迟了2个多小时。

朱小姐和臧小姐的例子绝非个案。目前，《生命时报》在官方微博上进行的一项调查显示，仅有54.2%的人在晚7点前吃饭，通常在晚7~8点吃晚饭的人占33.3%，而12.5%的人在晚8点之后才能吃上晚饭，经常在晚10点后吃饭的人也不在少数。

对此，解放军309医院营养科主任左小霞告诉记者，一般来说，我们推荐的吃饭时间表是：早餐7:00，午餐12:30，晚餐18:30，最晚不能超过19点。通过此次

调查我们不难发现，将近一半的人晚饭吃得有点晚了。国人吃晚饭为何越来越晚？中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红分析说，随着烹调条件的改进，很多家庭做饭前不用劈柴、烧火、挑水了，晚饭时间本应提前，而工作和生活环境的变化却让人们的晚餐时间延后：首先，人们工作越来越忙，大城市中加班已成普遍现象，晚上走在路上，你能看到很多灯火通明的写字楼，很多人在里面加班，吃饭自然早不了；其次，晚餐在这个时代被赋予过多的内涵，吃饭本身变得不那么重要，而是成为谈生意、忙应酬的饭局，很晚才吃、吃到很晚都很平常；再次，随着交通的发展和城市的扩张，城市中每天横穿东西南北上下班的人不在少数，人们花在上下班路上的时间越来越多，到家时间越来越晚，晚饭时间自然延后。

吃饭太晚危害多

我们的胃是个十分敏感的器官，如果不按时按点吃饭，它就会起来“反抗”，甚至影响人体其他系统的工作。除了损伤记忆，范志红和左晓霞告诉记者，吃饭太晚还有诸多危害，对健康极为不利。

导致肥胖。长时间饥饿让人对食物非常渴望，到家后饥不择食，往往是抓到什么就吃什么，更爱吃拆袋即食的垃圾食品。而一身疲惫地凑合吃完晚饭，很多人常是简单洗漱就躺在床上休息了。殊不知，饭后血液中糖、脂肪含量升高，再加上缺乏运动，热量过剩，从而转化为脂肪，易导致发胖。

增加中风几率。2011年，在欧洲心脏学会年会上公布的一项研究显示，晚饭吃得越晚中风几率越高。相反，早点吃饭，保证吃饭时间与睡觉间隔60~70分钟以上的人，发生中风的几率可降低66%。

胃癌风险高。日本东京大学针对胃癌患者进行的研究发现，38.4%的人吃饭太晚或时间不规律。研究人员分析认为，胃黏膜上皮细胞寿命很短，约每2~3天就要更新一次，更新过程一般在夜间胃肠休息时进行，如晚饭吃得太晚，胃肠得不到休息，胃黏膜便不能得到及时修复，久而久之可能增加胃癌风险。如果常吃油炸、烧烤等食品，风险更高。

影响睡眠。胃肠被迫“加班”直接影响睡眠，导致入睡困难或多梦、浅眠甚至失眠等问题，时间久了让人精打采，甚至导致记忆力衰退、神经衰弱等。

结石病高发。进餐后4~5小时是人体的排钙高峰时段，如果晚餐吃得太晚，当排钙高峰到来时人们已经入睡，尿液不能及时排出，尿中大量的钙就会沉积下来，

久而久之可能形成肾、输尿管、膀胱和尿道结石。

情绪失控。饥饿感容易让人情绪失控、失去耐心，遇事容易急躁，控制不住地想要吵架、训斥别人。调查显示，“路怒族”现象和吃饭太晚导致的饥饿和低血糖密切相关。

易出事故。吃饭太晚往往意味着饿得太久，没有及时吃饭可能导致低血糖，这对大脑功能损害很大，会使人注意力不集中，容易犯错和出事故，甚至诱发车祸。

五招“拯救”被推迟的晚餐

工作的忙碌、生活的压力，让很多人不得不推迟晚饭时间。尽管有诸多无奈，但身体是自己的，每个人都需要主动安排好自己的时间。专家给出以下建议。

最佳时间：晚6点半。肠胃消化食物需要时间，左小霞建议，大家应努力让自己在晚6点半左右吃上晚餐，最好别超过8点。因为最好在睡前3~4小时吃晚饭，否则将影响睡眠、增加肥胖风险等。

回家吃饭好处多。左晓霞呼吁，上班族应提高工作效率，尽量少加班，努力将应酬、聚餐安排在中午，争取每天按时回家吃饭。研究显示，在家就餐将吃得更营养，有助于控制体重，预防多种慢性病。回家吃饭还能帮孩子养成更合理的饮食习惯，提高学习成绩，让家庭关系更和谐。

几分钟搞定营养晚餐。范志红表示，即使再忙也要按点吃饭，上班族可在办公室里备点吃的，比如燕麦片、奶粉、葡萄干、干红枣、坚果、水果等，用几分钟自制一份营养晚餐。比如可以先用热水冲泡燕麦片，加点奶粉、葡萄干、核桃仁等，再补充一个水果，基本上就能保证营养了。此外，在车上也可以备点食物，以便堵车时提升血糖，缓解饥饿感和焦躁情绪。

点外卖有营养原则。很多人总是想着等忙完再吃，却不考虑胃的感受。如果非加班不可，也应叫个外卖，但一定要充分考虑营养，遵循不点煎炸食品，保证有蔬菜、粗粮，最好再配个水果的营养原则。点洋快餐时，最好放弃炸鸡、炸薯条等油炸食品，将甜饮料换成不甜的热红茶或牛奶；点中餐时，要注意荤素搭配，比如两个三鲜馅儿的包子，搭配一碗小米粥，再吃一盘白灼生菜或海带丝，营养就比较平衡。包子、饺子等也是不错的选择。

四类食物来“救急”。如果由于各种原因，无法按时吃饭，不得不在9点以后才吃的话，范志红建议，最好选择谷物、豆类、奶类和水果，这四类食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠带来负担，如小米粥、热汤面、疙瘩汤等。

(据《生命时报》)