

为什么“饿过劲”之后就不饿了

相信有很多人经历过这种情况：饿的时候恨不得馒头都要拿过来啃几口，脑海中把美食全部幻想一遍，想着一会要吃这个，要吃那个，可是饿着饿着就不饿了，我们俗称“饿过劲”了。

科学了解“饿过劲”

很多人会觉得胃里没有食物的时候就会感到饥饿，其实这只是小部分



的原因，胃肠道的填充对于消灭饥饿感只能起到一部分作用，而人体感到饥饿的主要原因来源于血糖，血糖为人体活动提供能量，当人体的血糖浓度降低时，下丘脑会传递饥饿的信号，我们的身体就会发出抗议“我饿了”。

那为什么会“饿过劲”呢？

如果没有及时进食，身体自我调节，会分解肝糖原，血糖的浓度又会恢复正常，这时我们就会感觉不饿了，也就是我们所说的“饿过劲”了。“饿过劲”时看到我们平常不喜欢的食物也会觉得很想吃，这是因为“饥饿感”的神经传导优势一般是大于“味觉”的。

但“饿过劲”，不饿了可不意味着不用吃饭了，饥饿时身体分解肝糖原使血糖浓度正常，不再感到饥饿，肝糖原分解完，就会分解脂肪。如果这时不吃东西，我们身体中的蛋白质也会被分解，蛋白质是构成身体细胞、组织的重要成分，与生命现象息息相关。

“饿过劲”的3个“隐形伤害”

一些人不把“饿过劲”当回事，甚至觉得顺便减肥挺好的；还有的人认为“饿过劲”只对胃有些影响。事实上，经常“饿过劲”会牵连人体多个部位。

肌肉流失
“饿过劲”需要消耗身体的肌糖原和肌肉组织，长此以往会造成肌肉组

织流失，进而引起基础代谢和人体免疫力下降。

血糖波动大

糖尿病患者经常“饿过劲”，容易导致血糖波动幅度过大。出现明显的饥饿感却不进食，还可能导致低血糖。特别对于一些年龄较大、病程较长的人而言，这种低血糖还可能是无症状的，严重时可危及生命。

体重快速反弹

“饿过劲”实际上是一种变相的节食减肥，虽然能在一定程度上降低体重，但随后却容易导致暴饮暴食和体重的迅猛反弹。由于节食会造成肌肉组织损失，使得减肥后基础代谢率降低，新陈代谢减慢，更容易造成脂肪堆积。

为什么有时候“饿过劲”会恶心

有时候早上错过饭点，中午非但没觉得饿，甚至还会觉得恶心，造成这种现象可能有以下原因：

胃酸囤积

消化食物的过程中，胃会分泌胃酸分解食物。如果到饭点却没吃饭，胃酸持续分泌会在胃中囤积，积累过多会上行至食道，从而引起胃酸反流、胃灼热和恶心。

激素影响

人在饥饿时，身体中包括脑垂体、甲状腺和胰腺在内的内分泌系统会发出信号，提示身体该进食了。

其中，饥饿激素具有让人产生饥饿感，促进胃肠蠕动和分泌胃酸等作用，而瘦蛋白的作用正好相反，会抑制人的饥饿激素和食欲。如果没有按时吃饭，身体就会分泌更多饥饿激素。有些人对激素更敏感，过度饥饿时就会有轻度恶心想感。

需要提醒的是，如果饥饿时感到明显的恶心或胃痛，最好去检查一下是否有代谢综合征，症状主要包括高血糖、高血脂或血压增高，这些都是心脏病的诱因。

避免“饿过劲”伤害身体

偶尔“饿过劲”对身体影响不大，但还是提倡大家保证按时吃饭。预防“饿过劲”，建议学几个饱腹技巧：

吃饭时间点固定

一日三餐的规律饮食是保证健康的基础，也可避免长时间不进餐，造成血糖得不到及时补充。

选择低升糖指数食物

比如粗粮、果蔬等，它们的消化吸收速度慢，其中的糖分能缓慢而持久地进入血液，从而有助延长饱腹感。

随身携带健康小零食

比如水果、牛奶、坚果、无糖小面包等，当出现饥饿感而无法及时用餐时，可以适当吃一点零食补充能量。对于经常不能按点吃饭的人，可以常备几块巧克力，它可以迅速提升血糖。（本报综合）



夏天胃口差 可适量食“椒”

天然，胃口差，吃点清甜或辛辣的蔬菜能促进食欲。比如甜椒、青椒、小米椒等，它们不仅能促进食欲，营养丰富，还养颜，其中一种堪称蔬菜中的“维生素C之王”。正所谓，时下应季蔬菜，还看如此多“椒”。

绿色甜椒：蔬菜“维生素C之王”

提到维生素C，大家清楚它可以抗氧化，其实它对人们健康的益处远不止于此！它可以促进胶原蛋白的合成，胶原蛋白是皮肤中很重要的一种蛋白，随着人的年龄增长会流失，然后就容易长皱纹；同时它还能改善铁、钙和叶酸的利用，促进抗体的形成，对降低血液中的胆固醇含量有帮助。有研究显示，高血压患者每天补充500毫克维生素C，可以显著降低收缩压和舒张压。时下甜椒正上市，可以适当食用。

甜椒，也叫柿子椒、灯笼椒，果肉厚实，清甜可口，急火快炒或者凉拌都很好吃。除了好吃，其维生素C含量还超高。

尤其是绿色甜椒，每百克的维生素C含量高达130毫克，吃100克就能满足成人每日90毫克（孕妇为130毫克左右）维生素C需求。在蔬菜中，绿色甜椒每百克的维生素C含量仅次于小米椒（144毫克），因为小米椒太辣，每餐摄入难以上百克，所以蔬菜“维生素C之王”非绿色甜椒莫属。

彩椒：营养优于绿色甜椒

想吃青椒又不想长胖怎么办？吃时准备一大杯水，辣就喝水；或者准备一包脱脂奶，酪蛋白可以包裹辣椒素。另外脱脂奶还能提供一定的饱腹感，这样就能少吃几口能量高的主食或油大的菜，也就不那么容易增胖了。

甜椒、青椒等跟食材百搭，跟鸡蛋、肉、豆腐皮、木耳、蘑菇等搭配，营养翻倍。（来源：科普中国）

粉丝不建议空腹食用



近日，有人反映，大部分市场上销售的粉丝包装袋上印有“不宜空腹服用”等相关标识，吃了多年的粉丝，现在才知道不能空腹吃。

怎样算空腹

从医学角度来说，空腹通常是指最后一餐进食第一口食物之后，在8个小时甚至更长时间没有再次进食。

在日常生活中，“空腹”往往是指吃完上一餐4~6小时后，有一些饥饿感。大家认为的空腹不能吃某样东西，是指在日常生活中饥饿的时候不适合吃的。

粉丝为何不建议空腹食用

粉丝方便购买、储存且不含脂肪，被很多人当作减肥时期的主食。市面

有益于眼睛和皮肤健康的维生素A。

再有，红色和橙色彩椒每百克的维生素E含量分别高达2.01、3.36毫克，吃200克橙色彩椒就能满足每日维生素E需求的48%。此外，黄色、橙色彩椒中抗氧化的总酚和总黄酮含量也高于绿色甜椒。

然而，彩椒价格大概是绿色甜椒的3倍，用它补β-胡萝卜素的性价比比较低，不如吃胡萝卜，它的β-胡萝卜素大概是彩椒的5倍，价格却是彩椒的1/6；酚类和黄酮广泛存在于蔬果中，也不用专门吃彩椒来补。

青椒：可能会让人长胖

青椒的维生素C含量虽远不及甜椒，但在蔬菜中也算高的了，每百克含59毫克，关键是适合爱吃辣的人，品种不同辣度不同。

青椒的辣来自辣椒素。研究显示，每天摄入4毫克辣椒素制剂能让入少摄入252千卡能量；也有研究说，每天服用4毫克辣椒素，12周后体脂率比安慰剂组低了6.68%。但是，这些研究不仅样本量很小，一般是几十人，持续时间也很短，顶多也就3个月，所以只能说吃辣可能有利于减肥。另外，直接吃辣椒和服用辣椒素制剂，还不一样。辣椒素制剂做成胶囊，在体内释放会刺激胃肠，嘴感觉不到辣；直接吃辣椒则会感觉到辣，人们的第一反应往往是多吃几口饭菜来缓解，如此就会摄入更多的能量，反而可能会长胖。

想吃青椒又不想长胖怎么办？吃时准备一大杯水，辣就喝水；或者准备一包脱脂奶，酪蛋白可以包裹辣椒素。另外脱脂奶还能提供一定的饱腹感，这样就能少吃几口能量高的主食或油大的菜，也就不那么容易增胖了。

甜椒、青椒等跟食材百搭，跟鸡蛋、肉、豆腐皮、木耳、蘑菇等搭配，营养翻倍。（来源：科普中国）

孩子口吃别慌张 早期干预很重要

□戴文彬

日常生活中，时常会听到家长会说自己的孩子说话结巴、经常重复话语。对于这种情况，家长不用太过担心。大多数孩子长大后会自动恢复，只有少数孩子不能恢复甚至更加严重。今天，我们一起来了解口吃。

正确认识口吃

口吃是一种言语流畅性障碍，世界卫生组织对口吃的定义是：“一种言语节奏的紊乱，即口吃者因为不自主地声音的重复、延长或中断无法表达清楚自己所想表达的内容。”

口吃平均人口发病率为1%，通常2.5~6岁的孩子多发，发生率约为5%。口吃的孩子可能在3岁时就开始表现出行为、情感和社会发展方面的障碍，可能表现出自卑、焦虑等社会心理情绪问题，这些问题会随着年龄增加变得越来越严重。

口吃的三种形成原因

到目前为止尚没有找到造成口吃的确切原因，普遍认为是由多种因素导致的。

生理因素

遗传学家研究发现，在口吃者家族中的患病率高达65%，口吃者一级亲属口吃的发生率是普通人群的3倍。

脑部结构功能异常

口吃的特征是双侧额下区、颞叶皮质和辅助运动区等脑区灰质体积异常。与流利说话者相比，有口吃的孩子在左额叶下回和辅助运动区域的灰质体积变小，这也进一步证实了口吃儿童言语运动和听觉区域脑结构的异常与辅助运动区的脑区存在关联，这对口吃的持续和恢复过程都有重要作用。

心理方面

在某些特定场合下，比如父母争吵、环境巨变等突然强烈的惊吓和刺激，都会让孩子感到紧张，从而出现口吃行为。

同时，在日常生活中模仿言流不流畅，孩子的智力发展水平高低、家庭成长环境如何等都会对口吃产生影响。所以家长一定要尽早进行干预，防止儿童口吃引发严重的心理健康问题。

父母如何帮助孩子减少口吃的发生

放慢语速

孩子语速加快时，容易出现重复、拖音的现象，所以家长要提醒孩子说话稍微慢一点，但尽量不要说“慢慢说，放松点”之类的话，这种建议会让孩子觉得自己是不是犯了什么错误，让他们更紧张。

可以这样说“不要着急，我们有的是时间听你说话哦。”家长先将语速慢下来，这样孩子就有可能相应地放慢语速。

减少提问

如果家长与孩子的交流以提问为主，那么孩子可能会被问题卡住，导致口吃越来越严重。

但如果家长愿意改变交流方式，以陈述句为主，比如当孩子在玩耍的时候，父母用简短的句子描述孩子在做什么、想什么、有什么感受，不要让孩子感到你在给他做训练，孩子会更加放松地与你交流。

随时随地表达

可以让孩子描述当下发生的事情，这样更容易诱导出孩子的流畅性言语，如果孩子描述之前发生的事情，可能他需要想很长时间才能够组织出语言，不利于孩子的语言流畅性。

马上重复

当孩子发生口吃时，家长可以简单流畅地重复孩子刚刚说的话，但不引起孩子的注意。

这个方法可以让孩子感觉到家长已经明白他的意思，并让孩子感觉到家长在认真地听自己讲话，可以让孩子放松愉快地交流。但这种技巧不能一直使用，一旦孩子消极抵抗或认为家长在嘲笑他们，需立即终止该方法。

多倾听和关注

大部分孩子在寻求关注时，可能会经常打断父母说话或干扰父母的活动，家长尽量不要批评孩子，可以耐心地与孩子解释，让他们稍微等一下，



炎炎夏日 药品存放“药”知道

□刘健

很多家庭都会储存一些常用药品，以备不时之需。今年夏天，气温多次“破纪录”，不少人由此产生疑问：“药品也怕热吗？需不需要放进冰箱保存？”在药品说明书比较靠后的位置，有专门说明药品储存方式的“贮藏”一栏。不同药品的储存方式不同，下面我们就来详细说说。

储存温度有讲究

在药品说明书的“贮藏”栏，有常温、冷藏、阴凉处、凉暗处等存放要求，这些概念有什么区别呢？

常温是指储存药品的温度为10~30摄氏度。一般家庭的室温就在这个温度范围内。如果夏天家里的温度经常高于30摄氏度，那么，你可以适当开空调降低室温。

冷藏是指储存药品的温度为2~10摄氏度。这个温度一般是冰箱冷藏室的温度。冷藏室是存放蔬菜的位置，

而不是存放冰激凌的冷冻室。需要注意的是，药物尽量不要贴近冰箱内壁，否则容易使温度过低，影响药效。

阴凉处是指温度不超过20摄氏度的地方。药品保存在凉暗处则是指在阴凉处的基础上做好避光，例如，你可以把药物放在抽屉或柜子里。

避光、遮光有区别

避光或遮光保存，也经常出现在药品说明书上，两者有什么区别呢？

避光是指避免阳光直射。一般来说，所有药品都应避光保存，不宜放在窗边或者阳台等阳光容易照射的地方。

遮光是指用不透光的容器存放药物。例如，你可以将需要避光保存的药物放在避光盒内或棕色的药瓶中。

有些药品需要放进冰箱

有些药品在稍高的温度下，会发生性状或者化学结构的变化，甚至产生对身体有害的物质。温度在2~8

摄氏度的冰箱冷藏室，可以给此类药品提供一个相对低温且稳定的环境。需要存放在冰箱的常见西药有以下三类：

生物制品：如未开封的胰岛素、干扰素、人血白蛋白等，其成分多为蛋白质或多肽类，温度升高时药品易降解或变质，因此，这些药物都需要放于冰箱内长期保存。

不过，冷藏保存的胰岛素在使用前应从冰箱拿出，使其恢复至室温，否则患者在注射时容易引起疼痛。已经开封的胰岛素不宜再冷藏保存，可在低于30摄氏度的常温下存放4周。

活性菌类：一些益生菌（如双歧杆菌三联活菌等）需要放进冰箱保存，温度过高或过低都会降低益生菌活性，导致药效下降。

外用制剂：如栓剂，温度过高（超过40摄氏度）可导致药品软化变形，因此应放置于阴凉处，夏季最好放进冰箱保存；已经开封的滴眼液、滴鼻剂等，为了保持药品的稳定性，建议放进冰箱冷藏保存，保存期限一般不超过

1个月。

这些药品不能放进冰箱

有些药品需要对低温、潮湿的环境“敬而远之”。

片剂、胶囊和散剂类药品：这些药品如果放进冰箱，很容易受潮，出现药片崩解、药粉结块等现象，进而影响药效，导致不能使用。

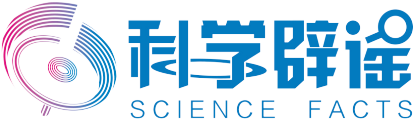
乳膏剂：低温环境容易使乳膏发生油水分离，影响药品的均匀性和药效，故不宜冷藏保存。

糖浆剂：止咳糖浆、解热镇痛溶液等，无论开封前还是开封后都无需放进冰箱保存。这是因为过低的温度会使糖浆中的糖析出结晶，导致药物浓度与标注不符，影响药效。

值得注意的是，有些药物受热后可引起性状或化学结构的变化，需要冷藏保存，如未开封的胰岛素、活性菌、栓剂等。

有些药物在低温潮湿的冰箱里，可出现受潮、性状改变、糖析出等现象，故不宜放冰箱保存。

不同药品的贮藏方式不同，大家在使用前应仔细阅读药品说明书，根据要求存放药品。



“毛鸡蛋”比鸡蛋更补？

□陈然

谣言：“毛鸡蛋”比鸡蛋更补，是营养超高的滋补品。

真相：“毛鸡蛋”不仅没有鸡蛋补，还可能危害身体健康。

作为很多地方的名小吃，很多人相信“毛鸡蛋”是一种大补食材。“毛鸡蛋”中既有嫩鸡肉，又有蛋的营养，煮“毛鸡蛋”的汤汁又堪比鸡汤，想来自然是无比滋补的。但事实并非如此。

“毛鸡蛋”就是“死胎蛋”，是鸡蛋孵化至半途的胚胎。在发育过程中，已经有一部分营养物质被利用掉了，或者说是被转化了，这些营养被转化

为了羽毛、骨骼等部分。所以“毛鸡蛋”的可食用部分是肯定比鲜鸡蛋要少的，因为已经发育、转化成羽毛和骨骼之类的部分我们并不会吃，也无法很好地消化吸收。而一个蛋里面的营养物质总量是不会有变化的，营养物质不会凭空出现，也不会凭空消失，所以那些无法消化吸收的部分就是营养流失。

此外，“毛鸡蛋”中还可能含有寄生虫以及沙门氏菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等致病菌，卫生安全方面很难保证，吃了极易易得消化道疾病，建议大家还是少吃为好。

（来源：科学辟谣平台）