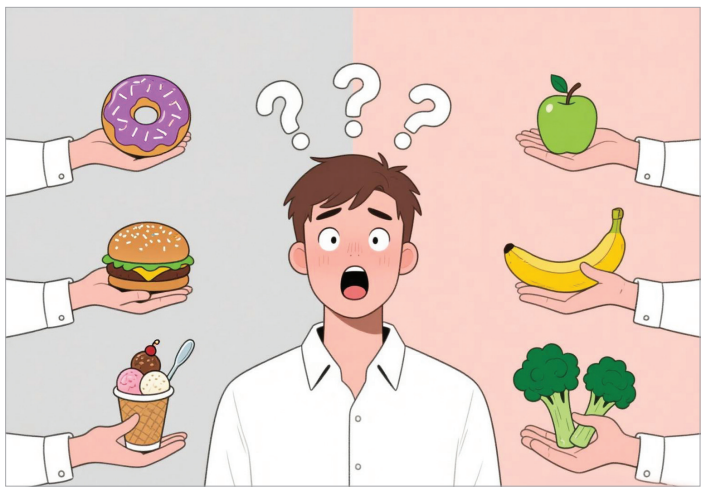
脑海里总想吃东西?你可能被“食物噪音”缠上

专家建议:学会这几招,轻松告别“食物噪音”

刷到深夜放毒的视频,明明刚干完饭,手指却不由自主打开了外卖软件;路过便利店,明明肚子不饿,仍忍不住带走一堆零食……你中枪了吗?别总怪自己“嘴馋”“意志力差”,这可能是“食物噪音”在作祟!它不是身体的饥饿信号,却是很多人减重失败、情绪内耗的隐形杀手。

究竟什么是食物噪音?如何应对生活中的“食物噪音”?



“食物噪音”不只会致胖 还会引发情绪内耗

武汉市武东医院心理科心理治疗师杜贺敏介绍,“食物噪音”是指个体脑海中持续存在、难以控制的关于食物的想法、冲动或纠结,这些想法可能表现为对下一餐的期待、对特定食物的强烈渴望、进食时间或食量的过度纠结等,甚至在饱腹状态下也可能出现,且常伴随焦虑、负罪感等情绪。

武汉市武东医院心理科主任赵孟介绍,四类情境下“食物噪音”影响最显著:当人处于压力、焦虑、疲惫、孤独等负面情绪状态时,大脑渴望多巴胺补偿,高糖高油食物念头挥之不去,易引发情绪化进食;当处于严格节食或限制期时,禁止吃某类食物会引发心理反抗,陷入“想吃—纠结—吃后自责”的循环,让大脑被食物念头占据;深夜独处时,由于意志力耗尽,安静环境放大零食渴望,在“吃了助眠”与“吃了发胖”间反复内耗;刷到美食内容时,吃播、探店视频等视听刺激直接激活大脑奖励中枢,让人在不饿时突发强烈食欲。

食物噪音对健康的潜在危害有哪些?杜贺敏指出,在持续“食物噪音”的影响下,易导致非必要进食,使能量摄入超出身体的正常需求,长期如此,可能引发胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题,增加肥胖症发病风险。尤其在情绪波动、深夜或受社交媒体美食推送影响时,这种过度进食行为更易发生。长期受“食物噪音”驱动,可能养成依赖高油高糖食物的习惯,不利于营养均衡,增加患慢性疾病风险。若在夜间因“食物噪音”进食,可能干扰消化系统正常休息,影响睡眠质量,进而影响整体健康。

值得注意的是,持续与食物“对抗”会产生强烈的挫败感和无力感。吃了“不该吃”的东西后,伴随的自责感、羞耻感是典型的情绪化进食恶性循环,也是进食障碍的常见风险因素。大脑处理食物的念头会占用有限的认知资源,导致工作、学习时难以集中注意力,决策力下降。同时,它也是一种精神内耗,让人即使身体休息了,大脑依然感到很累。

别再和食欲内耗 专家教你正确应对“食物噪音”

如何科学应对“食物噪音”?赵孟主任建议,当想要进食的念头出现时,先区分是真实的生理饥饿,还是外界因素的诱惑?如果是生理饥饿,可以适量进食。如果是“食物噪音”,先不要采取行动,观察体会这种感觉。你会发现,强烈的渴望通常只持续10-20分钟,不压制也不行动,只是等待它过去,或是转移注意力去做其他事;将喜欢的零食、甜品等容易引发渴望的食物收纳到看不见的地方,减少外在刺激。避免在刷手机、看电视时接触美食广告或吃播视频,减少视觉和嗅觉对食欲的触发。

同时,还应养成规律进餐的习惯。固定三餐时间,每餐吃到七八分饱,避免长时间空腹导致食欲失控。若因工作或学习繁忙无法按时吃饭,可提前准备少量坚果、水果等健康零食垫饥,平稳血糖,减少对食物的过度渴望。

当处于负面情绪和压力状态时,为了避免情绪化进食,需要找到适合自己的减压方式,如听音乐、朋友聊天、运动或旅行等,而不是过度依赖食物。当情绪波动时,尝试通过这些方式替代食物带来的短暂慰藉,从根源上减少情绪化进食,替代食物慰藉。如果“食物噪音”严重影响了生活,如导致过度进食、体重失控或情绪困扰,可寻求专业人士的帮助。

(楚天都市报 廖仕祺 尹超)

脑出血“盯上”年轻人 不良生活方式赶紧得改改

年轻人总觉得自己有大把的时间可以自由支配。可谁能想到,一不留神,这种“自由”就可能换来一场脑出血的突袭,让一切戛然而止。22岁的小刘(化名)原本活力满满,今年初加班熬夜连轴转,春节假期前和朋友一起打游戏、吃夜宵,通宵达旦,在春节假期里突然倒下,急诊时血压180/110毫米汞柱,头部CT显示左侧基底节区大片出血。医生紧急手术抢救,虽然保住了性命,神志也渐渐清醒,但一侧肢体还是留下了活动障碍。那一刻,家人崩溃,朋友们也警醒:原来脑出血真的会找上年轻人。

脑出血,简单来说就是脑血管破裂,血液溢出到脑组织内,压迫神经中枢,严重时可导致肢体瘫痪、昏迷甚至死亡,其发病急、进展快,致残率和致死率都极高。过去,脑出血的高发人群多为60岁以上老年人,主要与高血压、动脉硬化等老年慢性疾病相关,大家都觉得这是“老年人的专属疾病”,与年轻人关系不大。近年来,临床数据敲响了警钟:脑出血呈现年轻化趋势,30-45岁的青壮年患者占比不断攀升,甚至出现小刘这样二十岁出头的病例,着实令人惋惜。年轻人脑出血的发生,除了自身潜在的血管病变等“先天隐患”外,更与当下快节奏生活中的长期压力大、熬夜、不健康饮食等不良习惯密切相关,这些不良习惯悄悄地将年轻人推向脑出血的危险边缘,也是年轻人脑出血的核心原因。

脑出血虽然凶险,却是可以防范的。健康的生活方式是挡住它的最好盾牌。别再觉得“年轻就是本钱”,血管健康需要天天呵护。

首要的是重视体检,尤其是家族有高血压、脑血管病史的,更要定期测血压、血糖、血脂,早发现早干预。高血压一旦确诊,就要遵照医嘱,规律用药,控制波动,目标尽量稳定在130/80mmHg以下。其次,改变不良行为习惯。作息要规律,早睡早起,保证7-8小时睡眠;饮食清淡,多吃新鲜蔬果、粗粮、瘦肉和鱼虾,少碰油炸、腌制、甜品和奶茶,每天控盐在5克以内;每周至少3-4次有氧运动,如快走、跑步、游泳、骑行等,改善血管弹性。同时要学会调节情绪,合理释放压力,避免长期处于焦虑、紧张状态。戒烟限酒,远离这些伤害血管的“损友”。

如果出现头痛剧烈、恶心呕吐、肢体麻木、言语不清等症状,一定要及时就医,这些可能是脑出血的前兆,拖延时间越长,危害越大。时间就是大脑,耽误一分钟,后果可能天壤之别。

年轻不是拿来挥霍的,健康才是真正的资本和底气。从今天开始,少熬夜、多活动、管住嘴、稳住心,才能真正自由地追梦,拥抱未来。

(新民晚报 张立国)

花生生吃更健康?

民间有“生花生健胃、煮花生润肺、炒花生保肝”的说法。生花生性凉,因其浆汁多,富含纤维素和植物油脂,故能生津润肠,所以有生吃花生养胃的偏方。从现代医学角度看,花生含大量蛋白质和脂肪,适量的蛋白质能帮助中和胃酸,而适量的脂肪则能刺激小肠黏膜分泌肠抑胃素,抑制胃酸分泌。花生所含磷脂成分作用于胃黏膜泌酸腺分泌的黏液,可通过乳化和润滑作用保护胃黏膜。日常生吃一点花生(每天不超过50克),能抑制胃酸分泌,起到缓解反酸、保护胃肠黏膜的效果。不过,生食花生一定要充分咀嚼,以减轻胃的消化负担。

此外,生花生所含维生素及酶未被破坏,具有生理活性,能增强食欲、促进消化、抗菌消炎,对口角炎、脚气病等维生素缺乏症效果尤佳。

不过,也别小瞧熟花生。要知道,花生又称“长生果”,确有一定道理。花生营养价值较高,不但可作为食物食用,还有药用价值。花生中含有近30种无机矿物质,其中钙、磷、铁等矿物质含量比猪肉、鸡肉等动物性食物更高。

还要提醒的是,花生衣也是好东西。花生衣指花生仁表面那层红色或黑色种皮,是被收进药典的新药,被应用到益血生胶囊、复方红衣补血口服液和血宁糖浆等成药。中医认为,花生衣有养血、止血、散瘀、消肿、生发、乌发的作用,其中以棕红色花生衣养血、补血效果为最佳,食用方法以煮食为宜。西医则认为花生衣能抑制纤维蛋白溶解,增加血小板含量,改善血小板质量和凝血因子缺陷,加强毛细血管收缩功能,促进骨髓造血,临床常用于血友病、类血友病、原发性及继发性血小板减少性紫癜及各种出血的辅助治疗。

花生作为“健康好物”,食用时则要特别注意:第一,花生油脂成分多,一次不宜食入过多,以免滑肠腹泻;第二,因消化花生中的油脂需大量胆汁,胆囊切除者不能吃花生,以免加重肝脏负担;第三,花生有止血作用,跌打损伤后有血瘀疼痛者不宜多食;第四,痛风急性发作期禁食花生;第五,花生非常容易受潮霉变,产生致癌性很强的黄曲霉菌毒素,吃霉变花生,肝癌风险提升。

(文汇报 王丽莉)

吃大腰子能补肾?当心适得其反

民间一直流传着一种说法——吃什么补什么。大家在朋友聚餐、吃烧烤时,也经常会有人打趣说:“我肾不好,需要多吃点大腰子补补。”但是,在临床中,吃动物肾脏不仅不能补肾,甚至可能导致吃肾伤肾的结局。

大腰子的营养不能定向补肾

动物肾脏虽然有一些蛋白质等营养物质,但实际上这些营养物质经过我们消化道处理之后,都会变成最基础的氨基酸等物质,被身体吸收利用。而并不能够定向转移补给肾脏供其进行修复。所以说,“吃动物肾脏可以补肾”从医学上不具备这样的功能。

肾脏吃不对反而“坑”肾

我们之所以说吃肾可能会伤肾,是因为动物肾脏在烹饪和加工过程中,一些特殊的加工方法,反而会给肾脏造成没有必要的负担。就像海鲜、浓汤等等一样,动物肾脏也属于一种高嘌呤的食物。嘌呤摄入过多以后,会代谢、分解产生尿酸,尿酸不仅会诱发痛风,对肾脏也可能造成损伤。尿酸在肾脏沉积会造成痛风肾病或者尿酸肾病,从而加重原有的肾脏疾病。

不仅如此,动物肾脏还属于高蛋白食物。摄入过多这种高蛋白的食物,其代谢会产生很多废物。当一个人的肾功能已经不是很好的情况下,这些废物不能够充分排出体外,就会加重肾脏的负担,或者引起毒素在体内的堆积,引起没有必要的损伤。

此外,动物肾脏在烹饪、加工过程中可能还会添加更多伤肾的成分。比如,在外面吃烧烤难免会高盐饮食,盐分本身就是对肾脏影响最大的不良因素,这种高盐分的摄入会促进我们体内的水钠潴留,进而引起高血压,这些问题都会加重肾脏的损伤。

想养肾需要“做减法”

对于我们来讲,保护肾脏不在于吃什么补什么,而更多在于少吃什么来减少对肾脏的负担。简单点说,养肾的核心在于“减负担”而非“盲目补”。

所以说,除了文中提到的动物肾脏以外,其他高盐食物、过高蛋白质食物、高嘌呤食物,理论上都应该避免。

(北京青年报 刘立军)