



漫画 俞晓翔

暴饮暴食后 你会在第几天“发福”?

生活体验

暴吃后长肉有“潜伏期”

记者在采访中发现,因为这种打时间差的增重在生活中不易察觉,不少人都被“忽悠”了。

一位高考考生,高考后的三个月暑假体重猛涨。她记录着:“刚开始还好,6月21日和同学去丽江玩,旅游嘛,各种开心的吃,但也就是正常的吃,没有暴吃。回来以后,6月26日开始,就开始暴吃了,

因为我觉得自己很瘦,发现吃一顿也不会立即长胖,想着明天就不吃了,结果就是抱着这种心理,7月3日一上秤,好家伙,长了8斤!”

另一个从今年3月开始减肥的女孩,晚上几乎都是吃两三个番茄,然后跑一个小时,仰卧起坐200个左右,这样坚持了两三个月,从108斤瘦到88斤。可是,很快

就发现这种生活不能适应,一连几天晚上她吃了一荤三素的快餐和一大包怪味花生,一包阿胶红枣,两个饼,一直吃到肚子痛才停。悲惨的事情发生了:前面两天体重都没有明显变化,结果几天后发现一下重了5斤,这下她后悔都来不及。所以千万别以为暴吃后不立即增重就是不长重量。

专家解释

体重的增减和一天的运动量也有关

那么,人吃的食物究竟是什么时候被人体吸收的呢?为什么在暴饮暴食后的第二天没有长肉,到第三天正常饮食了反而长肉了呢?

记者采访了江苏省人民医院营养科副主任曾珊。曾珊说,她们没有做过这样的实验,所以确切原因还不好说,但不知道实验者在实验期间是否正常排便,因为人体的大小便等本身也有两三斤左右的重量。不过这个因素是被排除的,实验期间,记者和吴教授

都是正常排便。

不过,即便如此,曾珊也认为,这里的体重增加是否是吸收后的增加也不好说。因为每个人的机体功能不同,有的人消化和吸收能力强,有的人吸收能力弱,那么暴饮暴食后对每个人体的重量影响都是不同的。消化能力好的人可能吸收能力也很强,那么体重可能会增加,而有的人本身吸收能力就不行,吃再多都会大部分被排泄,那么体重增加就不会明显。

此外,体重的增加与否和这个人每天的消耗量也有关系,比如这个人暴饮暴食第二天去干了个体力活,或者走了很长一段路,这些都有可能影响体重的变化。

这一点记者在实验期间倒是没有注意,因为记者行业本身就奔波不定,星期三时,记者还曾跑到仙林进行了一次采访,中途走了不少路。不知道当天体重没有变化是否与这个因素有关。不过即使这样,记者依然长胖了,而且就在短短3天内。

意外发现

暴吃后体重不会第二天就涨

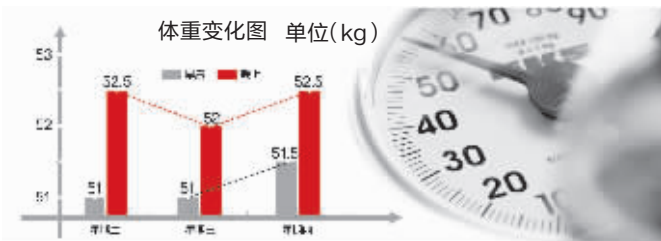
南京某高校的吴教授是个留心观察生活的人。家里有个磅秤,他早晨起床后没事总喜欢称一称,观察自己体重的变化。某天,吴教授前一天晚上因为公务晚餐吃多了,他原本以为第二天早晨称重,体重肯定会增长,可是当他站上磅秤却发现,体重跟前一天早晨没什么变化。他暗自琢磨,可能是吃得不够多,体重还不至于发生变化。第二天他恢复了跟平常一样的正常饮食。可是第三天

的早晨,当他再站上磅秤,却发现体重上涨了一公斤。“为什么体重隔了一天又涨了?”吴教授觉得很奇怪。

此后,吴教授又观察了几次。他发现,在前一天暴吃一顿之后,体重都不是第二天就上涨,而是在之后两天或者三天发生变化。吴教授说,他称体重统一在早上,几天之中生活规律也没有变化,基本排除了其他干扰体重的因素,“难道体重上涨还是有时差的吗?”

记者实验

暴吃第三天涨了一斤



制图 李荣荣

为了证实吴教授的日常观察,记者从上星期二开始做了“增肥”实验。

星期二,记者起床后空腹称重,体重为51公斤,午餐后增至51.5公斤。为了暴吃一顿,当晚正常的晚餐之后,记者于晚间10点去烧烤店吃了夜宵,一共吃了15个牛肉串、4个鸡翅、还有若干串虾、鱿鱼、鸡脆骨和蛭子,另有两罐饮料。当晚回家后,记者的体重一下增长到52.5公斤,直到晚上睡觉时还觉得肚子挺胀的。

不过等到星期三起床空腹称重时,神奇的事情发生了,磅秤的指针显示记者的体重又跌至51公斤,这个数据与前一天早晨的重量并没有发生变化。看

起来,前一天的暴吃还没有发生作用。

记者同时也监测着中午和晚间重量的变化。星期三,记者保持着和前一天一样的生活状态,中餐、晚餐都在食堂用餐。晚饭后称重,记者的体重为52公斤。从这个数据还看不出明显的变化来。

星期四起床后空腹称重时,重量发生了变化,增长到51.5公斤,正常午餐后的重量也增长到了52公斤。这两个数据都较星期二时增长了1斤。而正常晚餐后的重量,和星期二夜宵后的重量一样,达到了52.5公斤。

也就是说,记者的体重变化发生在暴吃的第三天,增长了1斤。

食物残渣2-3天才会排出

那么,食物进入人体后,究竟发生了哪些变化呢?记者在网搜索到一份不同食物的消化时间表,其中水果的消化时间最短,消化一个水果需要30分钟~1小时;蔬菜类食物的消化时间为45分钟~2小时;蛋白质类食物所用的消化时间为1小时30分钟~4小时;脂肪类食物的消化时间最长,需要2~4小时;谷物类食物的消化时间在1小时30分钟~3小时之间。

也就是说,这些食物在进入人体后最多四五个小时就被消化完了,如此看来,暴饮暴食后人体要长胖在第二天也应该立刻出现体重增加的现象,为何还要到第三天呢?

南京市中医院消化科主任金小晶告诉记者,食物进入人体后也不是马上就被人体吸收的,中间还有个过程。食物在消化过程中,除了维生素、水和无机盐可以被直接吸收利用外,蛋白质、脂肪和糖类物质均不能被机体直接吸收利用,需在消化管内被分解为结构简



人体的消化过程 制图 李荣荣

单的小分子物质,才能被吸收利用。这种小分子物质透过消化管粘膜上皮细胞进入血液和淋巴液的过程就是吸收。对于未被吸收的残渣部分,消化道则通过大肠以粪便形式排出体外。

而人体肠道很长,有5米左右,食物残渣一般2-3天才会被排出。记者看到一份资料上也说,食物通过婴儿肠道的时间,从12~36小时不等,人工喂养者可延长到48小时。

金小晶说,食物进入人体后消化和吸收的过程是个物理和化学共同作用的过程,物理消化是肠道蠕动和咀嚼等过程,而化学消化就是分泌物对食物消化的过程。这中间的质量有增有减,比如打嗝就是食物发生化学反应产生气体被排出的结果,而呼吸的氧气也和食物消化发生作用。而最终这些食物中的营养都转化为我们需要的养分和能量,这些能量有的被用来走路、学习、工作等等,有的则转化为身体自身的组织,如肌肉、脂肪等等,所以最终很难量化。

而记者和吴教授的例子,也许可能说明,在第二天期间,两位前一天暴饮暴食的食物还没被完全吸收,还没有发酵增重,而要等到第三天才看到效果。

专家提醒

不要盲目增肥、减肥

“人家都说减肥难,其实增肥也难。”曾珊告诉记者,一些想增胖的人,也并不是想胖就能胖的。对于那些体重过轻的人,如果想要长胖,首先要到医院检查自己属于哪种体质,要测试身体各部分的质量各占多少,看看自己的体重究竟是哪一部分有欠缺。然

后才能根据体质有针对性地进行膳食调理,对于那些消化吸收能力弱的人,可能还要通过其他一些药品辅助帮助消化吸收。比如一些糖尿病患者,吃什么都不吸收,这就需要药物治疗。

同样,对于减肥者来说也是如此,要根据自身体质进行针对性

的减肥,不能随意不吃就减肥。比如有些人光吃水果来减肥,以为只要吃饱了就可以,每次吃得也很撑,但水果的营养元素不全,很容易导致缺铁性贫血。

总体来说,不管是吃东西还是暴饮暴食,对人体来说都是一种伤害,还是少做好。