一个延缓衰老又抗炎的省钱好方法：吃饭时做一个小改变

网传轻断食可减脂抗炎、延年益寿，不少人跟风尝试。有研究显示，轻断食有一定益处，但盲目尝试存在健康风险。研究还发现，不必刻意挨饿，每餐吃到七八分饱、适度控制热量，就能减轻慢性炎症。



轻断食有一定益处 但不可盲目跟风

轻断食，医学名称为间歇性进食，属于现代饮食调控手段。有临床研究显示，轻断食有一定益处：有助于控制体重、调节血糖。

当下流行的轻断食主要分两种："16+8"模式与"5+2"模式。

"16+8"是指，一天24小时中选择16小时只喝水、黑咖啡或茶，剩余8小时主要吃正餐。这种方法通过限制进食时间，减少热量摄入，促进脂肪分解，从而减少脂肪堆积。

"5+2"是指，一周5天正常吃饭，不连续的两天适当少吃。例如，周一饿一天，周二、周三正常吃饭，周四饿一天，周五至周日正常吃饭。认真坚持，能够实现一个月减重两到三公斤。

需要注意，人体存在固定生物钟，到固定用餐时间，胃酸、消化液会正常分泌。到饭点没有食物中和胃酸，本身存在胃黏膜糜烂、胃部炎症的人群，胃液会持续刺激受损黏膜，容易出现空腹痛、恶心等不适，加重胃部病变。

因此，体质偏弱、患有消化系统基础疾病的人群，不建议尝试轻断食。

每顿少吃几口能抗炎、抗衰、减重

今年5月，耶鲁大学医学院研究人员在《自然》子刊《自然·衰老》刊发的一项研究发现，连续两年适当少吃、适度控制热量摄入，能够有效抑制身体慢性炎症、逆转多个核心衰老特征。

■ 少吃几口，慢性炎症水平降了

研究发现，持续两年每天少摄入14%的热量（约七八分饱，属于日常饮食轻微减量模式，无需刻意节食、不会产生饥饿感），血液里参与炎症的补体蛋白会明显减少。即便受试者本身身体健康、无明显慢性炎症问题，适度减少热量摄入依旧能发挥显著的抗炎功效。

值得注意的是，该抗衰获益与体重高低并无直接关联，意味着这份抗衰老的益处，并非单纯依靠体重下降实现。

■ 少吃几口，身体衰老慢了

为进一步验证热量限制的抗衰老作用机制，研究团队参考权威衰老图谱数据库，系统分析了热量限制对人体12大核心衰老通路的影响。

结果令人惊喜：所有衰老通路均没有出现加速老化的情况，其中超半数衰老通路被显著抑制，部分得到改善。

小贴士：每顿少吃几口，还能帮助稳血糖、控体重，脾胃也能跟着歇口气。

三种方法帮你控制食量

■ 细嚼慢咽，延长进餐时间

适当增加咀嚼次数有助于降低食欲，每顿饭可以细嚼慢咽，时间控制在20至30分钟，饥饿感消退后就停止进食。

■ 多吃营养素密度高的食物

减食量并非要减营养，各类食材还是要按照膳食宝塔均衡搭配，要挑营养素密度高的食材吃。

优选：鱼虾、禽畜瘦肉、蛋、奶等动物性食品，大豆制品，全谷物，深色蔬菜水果，坚果和动物肝脏等。

避免：应少吃或不吃精制糖、酒精，以及超加工食品等低营养密度食物。

■ 专心吃饭

吃饭时专注于食物的味道和质地，享受进食的过程，大脑更容易感受到吃饱与否。

注意：任何研究结果的普适性都有局限性，不能盲目套用于所有人。尝试前，建议寻求专业医生或营养师的咨询与指导，以确保安全并达到预期效果。

来源：新华社