

# 寿命长短与“吃多少”有关？

# 不科学！

近期，一则关于“人一生能吃60吨左右食物，谁先吃完谁先走！”的说法在网上热传，这让一些平时饭量大或者习惯每顿饭都吃得过饱的人感到恐慌。

对此，营养科专家张晓伟表示，虽然寿命长短和吃多少之间存在一定的关系，每顿饭都别吃太饱，有益于身体健康，但网上热传的说法没有科学依据，人的寿命与一辈子吃多少没有直接关系。同时，张晓伟提醒，就健康饮食而言，既不能暴食也不可不食，膳食平衡、营养全面才是最重要的。

## 说法：寿命长短与“吃多少”有关系？

“人一生能吃60吨左右食物，谁先吃完谁先走！”近期，在小李的朋友圈里，流行这样一种说法。顿时，“一生只能吃60吨食物”的观点引发网友热议，甚至有网友调侃，不吃不喝才不会有消耗，那岂不是绝食就能长生不老？“吃得少的人才会长寿，而我顿顿饭都吃得过饱，那么寿命会不会因此缩短呢？”小李称，他吃饭时只有在胃里感觉到撑的情况下，心理上才会有满足感，尤其是晚上睡觉前，一定要吃点东西，否则总觉得亏了自己。

除习惯每顿饭都吃得过饱的人对这种说法感到惶恐不安外，一些平时饭量大的人也因此“如坐针毡”。“老辈人都说‘能吃是福’，而我从小饭量就大，也一直以能吃饭多干活为傲，‘谁先吃完谁先走’，言外之意，不就是‘能吃也是祸’吗？”市民王先生质疑。

到底“人一生是不是只能吃60吨左右的食物，谁先吃完谁先走！”这种说法有没有科学依据？记者向相关专家进行了求证。

## 求证：寿命长短受多种因素影响，“吃多少”不占绝对地位

“寿命长短和吃多少之间还是存在一定关系的。”营养科专家张晓伟表示，从营养学的角度讲，人体对每一种营养素的摄入量都有一个适宜的范围。

张晓伟说，吃得多和吃得少都会对我们的身体产生不良的影响，如果长期摄取某种营养素不足就会发生缺乏，比如缺铁性贫血、蛋白质质量营养不良导致的消瘦、维生素C缺乏引起的坏血病等均可影响寿命的长短；相反，如果摄入过多就会导致营养过剩，比如肥胖、冠心病、高脂血症、糖尿病等也可影响寿命的长短。

总体来说，寿命长短受客观和主观两大因素的影响。有研究表明，客观因素约占到40%，主要是遗传15%、社会环境10%、自然环境7%、医疗条件8%，而起主要作用的是60%左右的主观因素，包括饮食、营养、运动、心理、是否吸烟饮酒等，饮食只是其中的部分因素，并不占绝对地位，因此网上热传的说法并不科学。

## 释疑：健康长寿，到底应该怎么“吃”？

对于究竟如何“吃”，张晓伟从营养学的角度给出了建议。“‘健康吃’要根据每一个人的具体情况，按照中国居民膳食营养素参考摄入量建议的数量来吃，对于一般人群来讲，遵循《中国居民膳食指南》和《中国居民膳食宝塔》进行饮食就行。”张晓伟说，按照“膳食宝塔”和“膳食指南”的要求，人们每日的食物摄入量在保持平衡膳食、粗细搭配合理的同时，还应该多吃蔬菜、水果、薯类、豆类、奶类，减少烹调用油量，吃清淡少盐的膳食。此外，要想达到健康长寿的目的，人们还应注意三餐分配合理、多喝水、戒烟戒酒，适量运动，保持健康体重。“要想身体安，三分饥与寒”，每顿饭七八分饱最适宜。对此张晓伟表示，习惯每顿饭都吃得过饱的人一定要改正这种不健康的生活方式。吃得

过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重，消化不良；大量的血液都跑到肠胃系统去“工作”了，容易让人长期处于疲劳状态，昏昏欲睡，会引起大脑反应迟钝，加速大脑的衰老；吃得过饱，还会造成营养过剩，并且增加体内各脏器的负担与畸形发展，使体内能量囤积过多，引起心脑血管病，增加患癌症的可能性。

张晓伟提醒，“胃不和则卧不安”，因此晚餐要少吃。晚餐过饱，鼓胀的胃会对周围器官造成压迫，使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位，诱发神经衰弱。需要强调的是晚餐“少吃”不等于“不吃”，那些不吃晚餐或者不吃主食的做法也是偏颇的，有损身体健康。

(檀亚楠)

