
晚上吃东西真的会让你变胖吗？

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1003.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年6月26日讯，有些媒体报道表示，晚上吃东西会让你变胖，然而其它一些媒体则认为，晚上吃东西对体重并没有什么影响;那么到底谁说的是对的呢?

首先我们需要记住的一点就是，当机体的卡路里消耗或燃烧出现改变时就会发生体重增加的状况，食物中的卡路里有时候或许会影响机体体重增加或减肥的趋势，比如我们都知道，不同的食物都会有不同的能力让我们感觉到饱腹感，而这就会影响我们在一天之后对食物的选择和摄取，最终影响机体总的卡路里摄入情况。



如果我们感觉饱了可能就不太会吃零食了，早餐中较高的蛋白质摄入能够降低我们对食物的渴求，同时也能帮助在一天里减少对零食的需求;较高的蛋白质饮食摄入能够促进机体多巴胺的释放，多巴胺是一种能次级机体大脑奖惩感觉的特殊神经递质，这种奖惩反应时饮食的一个重要方面，因为其能够调节我们摄入食物的量。

此外，当我们吃东西时也会影响机体的日常活动，如果你吃了一顿丰盛的晚餐，你可以会感觉到压力很大，或许就不太想再去动弹了，那么机体燃烧卡路里的机会就自然减少了。较晚吃东西常常与机体体重增加和肥胖有关，然而有研究表明，吃早餐能够降低机体肥胖的风险，这就支持了研究人员的一种理论，即最好早点吃主餐，而不是晚点再吃;但这似乎对于所有类型的早餐都不太适用。在一项研究中，研究人员通过研究发现，早餐摄入肉类和/或鸡蛋的人群相比摄入谷物或面包的人群而言，或许更易于表现为较高的体重指数，因此并不是所有的早餐都是一样的。

不同的文化往往对饮食模式都有着不同的方法，比如在西班牙，一顿比较丰盛的午餐非常普遍，接下来就是人们下午的午睡以及晚上的一些小吃(小盘子装的食物)。来自西班牙莫夕亚大学的科学家们就通过研究发现，相比摄入丰盛晚餐的人群而言，摄入丰盛午餐(花费时间较长)的过重女性或许能够减掉更多重量，这就表明，用餐时间的改变或会影响人群的肥胖发生率以及减肥疗法的成功率。



那么对于你而言，早餐到底是一杯咖啡还是干脆不吃了呢?如果你不经常吃早餐，以后适当吃早饭或许也并不一定会导致体重自发下降;研究人员对肥胖的成年人进行研究发现，当某些人这样做的时候他们的体重增加了。后期研究人员还需要进行更为深入的研究来理解是否含有特殊组分(高纤维或高蛋白)的早餐能够帮助改善机体的体重管理，同时研究人员也需要理解其中所涉及的分子机制。

目前，有些媒体所认为的吃早餐和肥胖风险下降之间的关联，以及晚上吃东西与肥胖风险之间的关联，并不是来自于观察性研究所得到的决定性证据，其并不能阐明上述两者之间的因果关联，因此，对于吃早餐的人而言，在这些研究中可能并没有考虑到生活方式等因素，比如体育锻炼或吸烟状况等，而这或许就能够解释研究结果的出现，当然在研究人员支持或拒绝吃东西时间对于机体体重和健康重要性之前，他们还需要得到大量的研究证据。



百灵鸟或猫头鹰(lark or owl)

那么我们如何评估这些关于何时吃东西的说法呢?事实上，一条饮食信息或许并不适合于所有人群，有些人即便早晚饭吃得多，但他们能够更好地控制体重，那么你到底是百灵鸟还是猫头鹰(进食时间不同)呢?首先就要了解自身的感觉警觉和精力充沛的趋向，即自身的睡眠类型，这就能够帮助计划吃东西的时间、工作以及睡眠的模式等，同时网络上也有一些小测试能够帮助你判断自己到底是猫头鹰还是百灵鸟。

随着我们更好地理解白天时间和机体新陈代谢的相互关联/作用后，我们就能够针对每个人提出更加准确的膳食建议，这些建议不仅与饮食的营养组分有关，而且也与饮食时间有关，但首先，研究人员还需要进行一些长期的营养学研究(即和昼夜节律钟相关的饮食时间)来填补我们知识中的空白。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发