

一天三顿饭，少吃哪顿最伤身？

俗话说“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，一天三顿饭早已成为大家默认的饮食习惯。

但随着生活节奏的加快以及日常习惯的差异，有些朋友无法做到按时、按顿地吃饭，甚至连“规律吃三餐”都成了奢望。

1 一天三顿饭，少吃哪顿最伤身？

2022年，来自中国华中科技大学同济医学院、美国爱荷华州立大学等的前瞻性研究显示——

一天三顿饭都不能忽略，少吃哪顿都对寿命有影响！

这项研究涉及了 2.4 万人。与一天三顿饭相比，**每天就吃一顿饭的人增加 30% 的全因死亡风险，增加 83% 的心血管病死亡风险**；每天吃两顿饭的人，增加 7% 的全因死亡风险和 10% 的心血管死亡风险。

那么，一日三餐中跳过哪一餐更为“致命”呢？

1. 不吃早餐——全因死亡率增加 11%

与规律吃早餐的人相比，不吃早餐的人全因死亡风险增加 11%，心血管病死亡风险增加 40%；

2. 不吃午餐——全因死亡率升高 12%

与规律吃午餐的人相比，不吃午餐的人全因死亡风险增加 12%，心血管病死亡风险增加 15%；

3. 不吃晚餐——全因死亡率升高 16%

与规律吃晚餐的人相比，不吃晚餐的人全因死亡风险增加 16%，心血管病死亡风险增加 19%。

2 饥一顿饱一顿，拖垮全身

饥一顿饱一顿、不按点吃饭**不仅伤胃，还会对免疫力造成损害。**

人体免疫系统有 70%的工作需要在肠道中完成。肠道充满了免疫细胞、免疫球蛋白（攻击病菌的抗体）和细菌，承担着抵御疾病的重任。

人体的肠道免疫功能有昼夜节律，**这种规律就和吃饭时间有关。**

人们每天吃的食物，并不是无菌状态。为了对付可能存在的有害细菌，人体通过分泌胃酸来杀灭微生物，肠道中还配备了强大的“免疫功能”制约微生物活动，保护肠黏膜的完整性，避免肠道发生炎症。不吃东西时，“免疫功能”无事可做，保持一个低活性状态。

每天按时进食，身体激活肠道免疫系统的动作就会规律；**饥一顿饱一顿，肠道免疫系统会紊乱，该活跃时不活跃，该休息时过度紧张，从而造成肠道慢性炎症，人体的消化吸收功能跟着受影响。**

一方面容易出现消化不良，同样的食物，得到的营养可能大幅度减少，从而降低全身抗病力；另一方面，进食混乱会影响到肠道菌群，而菌群状态与身体的免疫功能息息相关。

3 一日三餐，有个“黄金比例”

正常的成年人一天所需的能量，男性约为 2250 大卡，女性约为 1800 大卡。

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南 2022》中建议：**早餐应占全天总能量的 25%~30%，午餐占 30%~40%，晚餐占 30%~35%。**

1. 早餐——“主动吃奶水”原则

“主”——主食（谷薯类）

“动”——动物性食物（蛋、肉、鱼）

“奶”——奶和豆及其制品

“水”——水果和蔬菜

例如：一袋纯牛奶与一两燕麦片冲成糊；烤全麦馒头 2 片，夹入 1 勺核桃仁碎和切碎的煮鸡蛋；再来一份水果（如一个橙子或者一根乳黄瓜）。

2. 午餐——记住“一二三”比例

午餐在搭配食物时可记住“1：2：3”的比例，即一份量**肉、鱼、蛋类**，两份量**主食**（饭、面、饼等），三份的**蔬菜**。

例如：豌豆木耳豆腐干炒肉丁（瘦肉 50 克，香豆腐干 30 克，鲜豌豆 70 克，水发木耳 50 克，植物油 8 克）；红薯大米饭（米 100 克，红薯 100 克切丁）；焯拌菠菜 150 克；豆浆 1 杯。

3. 晚餐——水多、块大、能量少

晚餐我们一般应选择水分高、体积大、不易产生饥饿感的食物，这些食物可以供应丰富的膳食纤维和植物化学物。

例如：用红豆、绿豆、糙米、糯米、大麦、花生、山药干、莲子、红枣，熬成八宝粥；清炒西兰花（西兰花 150 克，植物油 10 克）；蒸蛋羹（半个鸡蛋的量）；金针菇胡萝卜丝拌海带丝（加起来共 100 克）。

4 学会这几招，吃饭更健康

1. 主食：多吃“跨界主食”

中国医科大学航空总医院临床营养科医生张田曾指出，日常血糖高的人适宜选择升血糖指数较低的主食，如极少加工的粗粮，煮过的整粒小麦、大麦及黑麦、麦麸、硬质小麦粉面条等。可以多选一些“跨界”主食，如土豆、山药、藕、茨菇等。

2. 蔬菜：多选叶茎类蔬菜

营养师郝孟忠曾刊文指出，控制血糖最为重要的营养素是膳食纤维，而在各种蔬菜中，叶茎蔬菜的膳食纤维含量更为丰富。很多叶茎蔬菜，不好嚼，而这些不易嚼的，就是膳食纤维。如芹菜、西兰花、卷心菜、茼蒿、空心菜、菠菜等的茎，这些蔬菜，是控糖的好帮手。

3. 肉类：首选“鱼贝”类

浙江杭州市第一人民医院营养科主任杨任华曾指出，红肉和禽肉摄入较多的参与者糖尿病患病风险增加，鱼贝类摄入不增加相关风险。将红肉换为鱼贝类后，相关风险降低。

4. 烹饪：烹饪方式要清淡

清华大学第一附属医院内分泌科副主任医师李红梅 2016 年在健康时报刊文指出，菜品尽量点蒸煮的而少油炸食物，可多食用含糖少的蔬菜，用水煮后加一些佐料拌着食用。如果合并有高血压，低盐饮食计划，也可以要求厨师在食物中少添加食盐。

来源：新华社、健康时报、生命时报