

# 我們真的應該一天吃三頓飯嗎？

據國外媒體報道，很多人也許都不知道，一日三餐其實是個相當現代的理念。那麼，我們一天究竟吃幾餐才是最有益于健康的呢？

大多數人每天都吃三頓飯，現代生活也是圍繞這種餐飲習慣設計的。早餐是一天中最重要的一餐，工作中會留出午餐時間，晚飯則用來開展社交活動、或者與親朋好友相聚。但這真的是最健康的飲食方式嗎？

在討論用餐頻率之前，先來看看科學家建議哪些時間段不應進餐吧。

有一種名叫間歇性斷食的進食方式，要求將一天內的所有食物集中在八小時內攝入。加州索爾克生物研究所臨床研究員艾米麗·馬諾吉安指出，每天給身體留出至少12小時的“空窗期”可以讓我們的消化系統休息一下。

威斯康辛大學醫學與公共衛生學院副教授羅莎琳·安德森也對限制能量攝入的益處開展了研究。限制卡路裏攝入與降低體內炎癥水平有關。“從這方面來看，每天規定一段‘禁食期’對身體是有益的。”安德森指出，“進食可以改變身體狀態，提高受損組織的修復能力，還有助於清理錯誤摺疊的蛋白質。”而錯誤摺疊的蛋白質與一系列疾病之間都有關聯性。

安德森指出，間歇性斷食更符合人體的進化結果，可以讓身體好好休息一下，從而使身體更容易儲存食物、更好地獲取所需熱量，同時還能啟動體內多餘能量清理機制。

意大利帕多瓦大學鍛煉與體育科學教授安東尼奧·帕歐裏指出，斷食還能改善人體的血糖反應（即飯後血糖升高的現象），血糖升高得越少，體內蓄積的脂肪就越少。

“我們的研究數據顯示，早點吃晚飯、延長進食空窗期可以對身體造成一系列積極影響。”

帕歐裏還補充道，細胞最好維持較低的血糖水平，避免糖化反應，即葡萄糖與蛋白質相連、形成一種名叫“糖化終產物”的



化合物。這種物質容易導致體內炎癥，還會增加患糖尿病和心臟病的風險。

但如果間歇性斷食是一種健康的進食方式，我們一天究竟可以吃幾頓飯呢？

有些專家認為，每天最好祇吃一頓飯。康奈爾大學人類生態學學院教授戴維·列維茨基就是其中之一。“有大量數據顯示，看到食物或食物的照片會促進食欲；食物在你面前出現得越頻繁，你當天吃的東西就越多。”

這是由于在冰箱和超市出現之前，人類一旦有東西可吃、就會抓緊進食。食物歷史學家賽倫·查靈頓·霍林斯指出，在歷史上的大部分時期，人類一天都祇吃一頓飯，如古羅馬人習慣祇在中午用餐。

一天祇吃一餐難道不會餓嗎？列維茨基指出，還真不一定，因為饑餓往往祇是一種心理上的感覺。“我們習慣了早晨吃早餐、中午吃午餐，但這完全沒有道理可言。數據顯示，如果不吃早飯，接下來一整天攝入的熱量都會減少。人體的生理結構決定了我們更適合先飽食、再禁食。”不過，他並不推薦糖尿病患者這樣做。

但馬諾吉安並不建議嚴格遵

循一天一餐的做法，因為這會提高我們的空腹血糖。如果空腹血糖長期內保持較高水平，會增加患二型糖尿病的概率。

馬諾吉安指出，要保持較低的血糖水平，最好規律進食，防止身體以為自己在挨餓、從而釋放出更多血糖。她認為一天吃兩三頓是最合適的，並且大多數熱量應早點攝入，因為過晚進食與多種心臟代謝疾病之間存在關聯性，如糖尿病、心臟病等等。

“吃得早一點，身體就可以用這些能量堅持一整天時間，不會以脂肪的形式將熱量儲存在體內。”

但馬諾吉安指出，早上吃得過早也不好，因為這會縮短身體的禁食時間。此外，一醒來就吃東西也會違反人體的晝夜節律。身體夜間會分泌有助於睡眠的褪黑素，但褪黑素會中止胰島素的分泌，導致葡萄糖在體內蓄積。身體會利用褪黑素來避免我們在睡眠和不進食期間攝入過多葡萄糖。“如果你在褪黑素水平較高時攝入熱量，體內葡萄糖水平就會升高。夜間攝入大量熱量將對身體造成嚴重挑戰，因為胰島素一旦受到抑制，身體就無法正常儲存葡萄糖。”而我們已經知道，體內葡萄糖長

期處在較高水平會增加患二型糖尿病的概率。

這并不意味着我們一點早飯都不能吃，但有證據顯示，我們應當在起床後過一兩個小時再開始吃東西。另外要記住，我們如今所說的早餐其實也是個相對較新的概念。

查靈頓·霍林斯指出：“古希臘人是最早提出早餐概念的人，他們早餐會吃浸泡在葡萄酒中的面包，午飯簡單吃一點，晚飯再好好飽餐一頓。”

早餐最開始祇是貴族階級的專屬。17世紀時，早餐開始流行開來，但祇有貴族才能過得上如此奢侈的生活，不僅買得起食物，早晨還能享受美好的閑暇時光。

“一直到19世紀的工業革命時期，隨着工作時間的發明，早餐才像今天一樣成為常態。”查靈頓·霍林斯介紹道。一日三餐的習慣也隨之演化了出來，“工人階級的早餐都相當簡單，多半是從街邊小攤上買的食物、或者一塊面包。”

但在世界大戰之後，隨着食品供應量減少，早晨很難吃上一頓像樣的飯，所以很多人干脆略過了這一餐。“一日三餐的概念逐漸從生活中淡出。”查靈頓·霍

林斯介紹道。“到了上世紀50年代，早餐逐漸變成了我們習慣的麥片加烤吐司。在此之前，人們一般都是面包配果醬。”

所以，最健康的飲食方式似乎是每天吃兩三頓飯，夜間留出一段較長的禁食期，晚上不要吃得過晚、早晨也不要吃得過早，並且將多數熱量放在上午攝入。但這樣做真的現實嗎？

馬諾吉安指出，最好不要限定最佳進餐時間，因為有職責在身、或者工作時間不規律的人很難遵從。“不要勸別人晚上7點後不要進食，因為每個人的日程安排都不一樣。但如果你想試試夜間禁食，那你就避免晚上吃得太晚、或者早上吃得太早、或者晚飯吃得太豐盛，這麼做一般都是有益的。”

“祇要稍微推遲一點早餐時間、稍微提前一點晚飯時間，就能產生很大變化。如果能將此變成習慣，那麼其它什麼都不用變，就能對身體產生巨大的影響。”

但研究人員指出，無論你做出什麼改變，堅持都是最重要的。“身體按照規律運作。”安德森指出，身體會根據種種線索估計我們何時會進食，以便在我們吃東西後更好地處理食物。“身體會有預期的進食時間，並對此做出反應。間歇性斷食就是一種規律，而我們的生理系統恰恰最喜歡規律。”

至于每天吃幾頓才算正常，查靈頓·霍林斯稱，情況已經開始有所變化了。

“幾個世紀以來，我們已經養成了一日三餐的習慣。但這種習慣如今遭到了質疑，人們對食物的態度也在改變。人類如今的活動量相對較小，不再像19世紀那樣需要承擔繁重的工作，所以需要的能量也沒那麼多。”

“我認為從長期來看，我們應當摒棄正餐的概念，每頓都少吃一點，具體視工作時間的變化而定。”

“人類當年之所以養成了一日三餐的習慣，是因為食物突然變得充足起來。但時過境遷，如今食物可以說是無處不在了。”



## 川陝名吃

地址 (DC店和Rockville店)  
2700 New York Ave. NE,  
Washington, DC 20002  
316 N. Washington St.,  
Rockville, MD, 20850

營業時間  
周日至周四: 11am-10pm  
周五、周六: 11am-11pm

電話: (202)636-3588 (DC)  
(202)534-1620 (DC)  
(301)-875-5144 (MD)

\* 从马里兰大学沿1号路南行，从乔治城和乔治华盛顿大学沿New York Ave东行，均约15分钟车程。店内有大型KTV包厢享受美食，纵情欢歌。

肉夾饃



凉皮



羊肉泡饃



夫妻肺片



长期诚聘英文好且业务熟练的收银员和大堂经理，有意者请电洽。

地道陝西名吃，聘請原陝西文、湖園宾馆主廚省師傅和趙師傅及其團隊主理廚藝；同時聘有精通川菜、粵菜和各類家常菜的駐店廚師；新型的經營理念，為您提供一流的服務。店內設釣魚台豪華包廂（最多容納60人）及大型宴會廳（可容納300人以上），酒水齊全，卡拉OK助興。環境優雅，空間寬敞，自備上百停車位，可承接各類公司、社團和私人大型宴會。餐廳地處華盛頓近郊，交通便利，誠摯恭迎大華府地區各界人士前來品嘗指導。

董事長：柳奇 敬呈



釣魚台豪華包廂