

109 學年度晨讀文章：如何在春節盡人類之所能大吃大喝？

2017-01-25 撰文：Sophie Bushwick 編譯：秋水菡萏 編輯：Ent

文章來源：<http://www.natgeomedia.com/column/edtorpick/56367>

中文編譯來源：<http://www.guokr.com/article/441901/>

英文編譯來源：popsci.com, HOW TO EAT AS MUCH FOOD AS HUMANLY POSSIBLE THIS THANKSGIVING

你是否曾在大餐前信誓旦旦要大吃一頓，但實際吃了沒幾口就飽了，只能心有餘而力不足地望著更多美食？來看看這篇科學「暴食」攻略吧，教你吃大餐的正確撇步。

如今每逢新春佳節，人們就開始忙於搶紅包、吐槽年終尾牙和大吃大喝到自己都有點想吐。雖說要提防每逢佳節胖個三公斤，但除夕年夜飯放縱一下總是可以的。不幸的是，面對豐盛的團圓飯，如果吃得太快，就意味著你撐不到最後，無法享用後面陸續端上來的、冒著熱氣的美味佳餚。

毫無疑問，暴飲暴食對健康是十分不利的，哪怕是美味的年夜飯也一樣。但如果你一意孤行，就是要最大限度地提高你的食物攝入量，就是要證明自己是大胃王，或者就是要吃垮一家自助餐廳——那麼看這篇就對了。（但其實老實說，這篇實用文的意義，只在於想用科學角度分析這件事，並不鼓勵你去實行啊！）

1、準備

為大餐做準備跟「平衡」兩個字有關。為了盡可能地吃，你得從空腹開始。但是如果你餓得過頭，就會吃得太快而無法保持自己的節奏。「禁食通常不是一個好主意，」註冊營養師邦西（Leslie Bonci）說。相反地，她建議你按照平時的用餐安排來，但在大餐前四到六小時停止進食。在這一天早一點的時段，鍛煉身體也是個好主意，體力活動可以刺激食慾。快步行走或者跑步能幫助食物通過你的消化系統，清空你的胃，以做好準備。

最後，如果你保持放鬆狀態，就容易吃得多。所以在即將吃飯前，做幾個深呼吸、放鬆自己的思緒、避免面對你壞脾氣的親戚（你可以在嗑完桌上大部分美食以後再跟他吵架）。

2、做明智的選擇

一旦你為暴食一頓的挑戰做足了準備，你便別無選擇只能開始施行計畫了。你現在做出的選擇將會決定你是否能將自己的胃塞好塞滿，還是在最後一道菜上來之前早早就舉白旗放棄。這是因為某些種類的食物會比其他食物更容易讓你感到飽足感。

過度飽足的感覺不僅會由撐至極限的胃造成。當你進食的時候，你的身體也會透過釋放荷爾蒙和酶來激發你的飽足感。例如，你咀嚼愈多次，你就會感到愈飽。（話雖如此，不要妄圖減少咀嚼以減少飽足感。這會增加你噎著的機率，而窒息至死可不是結束年夜飯的好方式啊。）

正因如此，某些物質，如肉類中的蛋白質和脂肪，會比其他物質更快讓你感到飽腹。「你一旦開始攝入蛋白質，分泌的荷爾蒙和酶便開始讓飽腹感接連湧出，」邦西說。「而且一餐中的脂肪也會觸發飽足感。如果你倒不想過度進食，就可選擇優先攝入蛋白質。」

那麼如果你真想殘害自己、過度進食呢？

「土豆、豆類和主食這類食物能幫助你達成目標，」邦西說，「你可以用那些東西帶來最大的殺傷力，因為它們在胃中能排放整齊——你可以塞下更多而不會感到太飽。」

所以你從碳水化合物開始，然後才把雞鴨魚肉盛到自己盤裡。當你埋頭苦吃的時候，也應該延遲攝入富含纖維的食物，比如蔬菜和全穀類——由於纖維會吸收水分並占據更多空間，它們很快就能把你填飽。

液體也佔據了寶貴的胃部「地產」，所以不要馬上就喝下大杯果汁或者大碗湯。話說回來，當你進食時，液體將會幫助食物通過你的胃部，所以在整個用餐過程中喝一點水或者其他液體吧。

3、休息一下

人的胃部是有彈性的。如果你把食物和水猛塞進去，它會膨脹到二至四公升的最大容量——相當於一或兩瓶兩公升蘇打水。一旦你把自己的胃填滿，晚餐就結束了——不是嗎？

並不是這樣的。一旦你把食物放進去，你的胃就開始處理這些內容物，開始將它移動到腸道內。所以當你覺得你一口也吃不下的時候，按下暫停鍵吧。如果你的胃已經裝滿了純碳水化合物，你是幸運的——胃清空低纖維碳水化合物只需 30-90 分鐘。

但是蔬菜和全穀物會給這個過程製造障礙。「纖維一類物質需要更長的時間離開胃部，因為這些纖維會儲存水分，」邦西說。飢渴的纖維不僅讓你更快感到飽足，而且也會以更慢的速度通過你的消化系統，讓你的飽足感持續得更久。

而其實蛋白質（包括雞鴨魚肉在內）在你肚子待的時間更是長久，它需要接近四個小時通過你的胃。幸運的是，你不必等到你的胃完全排空後再回到餐桌前，甚至減少食物量的一點點都會有助益。給自己半個小時恢復，你可能就發現自己準備好塞入更多食物了。

4、恢復

此時此刻，你可能會覺得有些飽脹和想吐。你只想蜷縮在沙發上，抱著肚子呻吟。無視這個本能，站起來吧！

「食物的消化一部分在於運動，」邦西說，「如果你讓自己從坐著到站立，你將加速食物在體內的移動，比僅僅坐著更快地減輕不適。」

你不用開始在客廳裡繞圈跑，但即使是緩慢的步行就能讓你感覺更好。是胃周圍的神經在向大腦抱怨你有多飽，一旦你的身體把食物從胃裡擠壓進你腸道裡，那種不舒服的飽足感應該會緩和些。

加入液體也會加速這一進程。「喝水會幫助東西向下移動，」邦西說，「而不是所有東西待在那裡，哪裡也不去，就像交通堵塞一樣。」

5、甜食

甜食不會像鹹和辣的重口味食物那麼快讓你感到飽足。所以在餐後，大塊朵頤一些甜年糕吧——在這麼多艱難的進食之後，這是你應得的。

※再次警告：暴飲暴食對你的身體是非常糟糕的（而且挑戰失敗還有可能造成地球食物資源的大量浪費），因此我們不以任何形式推薦以上的任何做法——只有當你一定要行使成年人的自主權、一定要在關鍵時刻證明一下自己的時候才可以考慮本文。

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

反向思考

問：如果不想每逢佳節胖個三公斤，那麼我們應該如何安排進食順序？

答：