

想不到吧？吃饭时间也会左右肥胖！

日本易食研究所 大林惠运

人的生命运动，是有一定的节奏和规律的，比如到了晚上，人就会想睡觉，到了早上，就会从沉睡中醒来。我们称这种节奏和规律为体内生物钟。而主导睡眠和起床的，是人体脑部的松果体分泌的一种荷尔蒙——褪黑素在起作用。褪黑素在晚间的分泌，要比白天多5到10倍，其分泌的最高峰是在凌晨2点到3点的时候。褪黑素的分泌，会使人产生睡意。所以，褪黑素的晚间大量分泌和白天的少量分泌，决定了人的白天活动，晚上入睡的规律。

同样是生物钟，和肥胖也有着密切的关系。这是因为作为与生物钟有关系的遗传子BMAL1，能够抑制人体摄取的脂肪的分解，使其在体内积累。而这一遗传子也是因时间的不同，作用的强弱也不同。

如果在它作用最强时吃东西，那就很容易形成脂肪在人体内的堆积，从而使人发胖。而在其作用最弱的时候吃饭，就不容易产生脂肪的堆积，故而人就不易催胖。所以吃饭时间的选择可以预防肥胖。这个机理，就在脂肪的最佳堆积时间和最差的堆积时间。

从时间上看，BMAL1的作用强弱时间也是非常有节奏和有规律的。

每天傍晚的6点以后，是脂肪最容易堆积的时间带的开始。而且渐渐地增强，一直到凌晨的2点，脂肪堆积的作用达到最高峰，以后，慢慢的作用减弱。但到了早晨6点，其脂肪的堆积作用有回复增强。一部分主张不吃早餐的医生，就是基于这个理由提倡简化早餐。他们认为，早餐吃的太饱的话，是肥胖的一个原因。

中午是毫无疑问，可以吃好吃饱，因为这时，BMAL1的脂肪堆积作用处于低潮，不会促进肥肉的增长。但是，研究认为，晚上6点以后晚餐，可能会增肥，所以建议在傍晚6点以前就餐。

不过，我认为应该是因人而异。我以前近十年不吃早餐，从没肥胖或超重过。以后，数年来每天吃早餐，且都是满腹才罢休。即使如此，一次也没有发生过超重的现象。当然，吃的方法和早餐的搭配比较独特，不但没有肥胖，还能减肥呢。

还有，我们家的晚饭基本都是在晚上8点以后，比较白天而言，菜肴要丰盛的多，量也多。即使如此，全家人还是没有一个人肥胖的，连超重的也没有。由此可见，尽管生物钟会对脂肪堆积产生影响，如果的饮食的方式、方法上选择正确，是可以避免长肥肉的。

所以，刻意减肥是不必要的。而且，稍稍肥胖的人长寿也是不争的事实。还有，如果减肥溅出了问题，如骨质疏松、营养不良、生理不调、拒食等，只有得不偿失。

2016年7月30日