（上接A4版）

暴饮暴食伤肠道

张艳萍：在直播吃东西的时候，美食博主会摄入大量食物，这种暴饮暴食会对人产生什么影响？

段云峰：长期过量饮食，不仅伤害人体自身器官，尤其是胃和肠道，还会引起肠道微生物的变化，导致其它器官出现系统性改变。

短期而言，会使植物神经系统发生紊乱。人的消化道由一套神经系统管理，会在一日三餐的时间自动提示饥饿感，而暴饮暴食会打乱原有神经调控。

暴饮暴食短期影响的还有人的情绪和睡眠。有一句老话叫“胃不和则寝不安”。指如果胃不舒服，或胃部经常有过多负担，睡觉也会受影响，表现在肠道和大脑之间的相互调控上。

长期而言，暴饮暴食会伤害肠道和肠道菌群，让肠道中的“坏菌”增多、“好菌”变少，引起一些炎症以及过敏反应，当肠道本身的消化液或菌群不能很好地分泌、分解食物时，会产生一种蛋白质，它与人体的一种毒性蛋白相近，会扰乱人体正常代谢，导致糖尿病、高血压、炎症性疾病。

肠道菌群占人体所有微生物的80%，肠道菌群出现紊乱，就会影响人体多处器官，比如大脑等。受肠道菌群的影响，一些人群服用过多抗生素，菌群受到影响后，会出现焦虑、抑郁。

此外，食物过多对肠道菌群的刺激，导致菌群紊乱之后也会影响人的免疫力。所有人体免疫细胞有70%左右来自肠道免疫系统，由淋巴系统输送到全体，肠道菌群受到影响后，相应的免疫细胞来源就受影响，表现为免疫力下降。肺脏、口腔、皮肤表面等需要免疫系统维持的器官都会受到影响。

借吃消愁愁更愁

张艳萍：有的人通过暴饮暴食来缓解压力或者焦虑情绪，这种做法可取吗？

林中小路：进食可以调节消化系统菌群和刺激我们大脑多巴胺的分泌，调控大脑情绪，传递兴奋及开心的信息，缓解生气和失望的情绪。

但是进食不是压力唯一出口，伴随压力的熬夜、抽烟、饮酒等多重组合拳，身体是扛不住的，“借吃消愁愁更愁”，因此“吃”是在逃避问题，不是在解决问题。吃东西之所以缓解焦虑，是因为消化系统激活了副交感神经系统，但这种刺激不会持续很久，当暴饮暴食之后发现糟糕的情绪又会卷土重来，只有在吃的那一刻快乐，但不能延续快乐，因此产生“过度进食－内疚自责－负面情绪－过度进食”这样的恶性循环，会导致消化系统、神经系统、心脑系统等多种脏器的负担。

因此，通过暴饮暴食缓解情绪绝不可取。

美食主播说

多动手参与 少吃外卖和快餐

@美食味道菌 是一位在新浪微博上爱好做美食并分享美食的博主，经常有一些“调皮”的网友给她留言：“眼睛看会了，但手学不会。”于是她会尽量把视频做得既简单又耐看，让大家都能学得会，以此引导那些“懒宝宝”自己动手，少吃外卖、快餐。

在@美食味道菌 看来，能把简单的食材做得美味，或者不断按新菜谱制作菜品，是一件很有成就感的事。她把自己做的菜品推荐给家人品尝，获得赞扬时，也会有被认同的感觉。

@美食味道菌建议，经常暴饮暴食的“宝宝们”，一定要控制饮食。呼吁大家动手，增加参与感，在做美食的过程也可以缓解所谓的孤独感哦！

“看”不能代替“吃”

张艳萍：如何有效改善焦虑和摆脱孤独感？

林中小路：在心理科，常用行为疗法和辩证行为疗法，运用正面情绪觉察和管理、痛苦忍受和人际效能等技术改善情绪性进食问题。

首先，学会利用正面情绪察觉当时情绪感受，打破负面情绪与进食之间的自动化链接的条件反射；

其次，利用积极有效的方式放弃情绪性进食，例如：通过定期锻炼以缓解工作压力、想要进食时做其他事情转移注意力，从而控制情绪化进食的冲动，停止冲动进食或失控进食；

最后，如果发生失控进食，需要学会用积极的情绪处理人际关系的技能，用积极的情绪抵抗负面情绪，防患于未然，打破负面情绪带来暴饮暴食的条件反射弧，使进食和情绪变成两件独立的事情。

张艳萍：对于以生命、健康为代价“分享美食”的美食博主和喜欢看吃播的网友，您有什么建议？

段云峰：对于美食博主或看吃播的网友，建议形成良好的习惯。做吃播视频中呈现出的美食或场景，要符合良好的饮食习惯。不只看起来美味，理论上也要对人体的菌群有好处。大鱼大肉大多数人看了都会喜欢，但不是一种所有人都就应提倡或模仿的饮食模式。如何能够把肠道菌群爱吃的食物，而本身并不太好吃的食物做得更美味，是美食博主值得尝试的方向。

此外，对于看吃播的网友，建议看吃播的时间最好在日常吃饭前后，因为与人体食欲激素分泌时间吻合。过了饭点，由于镜像神经元的存在，只要看食物，就会分泌食欲激素或者瘦素，但是又吃不到，时间久了就可能影响食欲的调控。

林中小路：从精神心理学角度，建议大家客观觉察身体反应，不要让吃播替代自己真实的健康的饮食方式，当我们出现焦虑或者压抑情绪，要正向面对、正常消解，不要用消极替代的方式去应对。总之，正视吃播、正视情绪、正视健康，就能够使它们形成积极的循环。

扫一扫 观看视频1

扫一扫 观看视频2

扫一扫 关联阅读全文