

有些人总是瘦不下来 可能是因为这个吃饭习惯



你是否有过这样的经历：几分钟“扫光”一顿饭，嘴巴刚满足，胃却开始“抗议”，还想再来点食物“压一压”？越来越多的研究显示，进食速度不只影响一顿吃多少，还会影响一个人的肠道微生态、食欲激素、能量摄入，并与肥胖、代谢综合征、脂肪肝等疾病风险相关。吃得慢一点，可能就是给健康加一道保险。

吃得快就容易吃得多

吃得越快，在相同的时间里摄入的食物量会更大，且咀嚼更少，食物在口腔中的“初加工”时间不足，人们更容易在饱腹信号到达大脑前吃下更多食物。最新的营养学研究表明，降低进食速度可稳定减少能量摄入。你有没有发现，同桌同菜，吃得慢的人，往往吃得更少？

此外，食物越“轻”，胃越“清醒”；食物越“油”，嘴越“失控”。炸鸡、蛋糕这类高油高糖食物，能量高、体积小，往往几口就吞下去了，大脑还没反应过来“已经吃饱”，能量就已经超标。吃蔬果和全谷物时，咀嚼时间长，身体自然会捕捉到“吃饱”的信号，哪怕不刻意节食，每餐的能量摄入也会减少。

吃快了改变肠道菌群

我们的肠道内住着数万亿小居民——肠道微生物，其中，阿克曼氏菌（简称AKK菌）常被视作维护肠道屏障与代谢稳态的好帮手。AKK菌与代谢健康、免疫调节密切相关。吃得慢、吃足量的膳食纤维，通常与更好的菌群生态“同框”出现。进食过快、咀嚼不足，改变的既是速度，也可能是肠道的生态环境。

吃得快的人，出现代谢综合征、中心性肥胖、高血压、高甘油三酯、空腹血糖升高等的风险都更高。

对于已有超重、腰围超标、血脂异常的人群，管住吃的速度或许可以改善身体状况。可控试验环境中的研究显示，放慢进食速度、延长口腔处理食物的时间，可以减少能量摄入，获得更高的饱腹感。

“慢食”实践清单

与复杂的能量计算相比，慢点吃似乎更容易实施。这里给出一份“慢食”实践清单，同时结合《中国居民膳食指南（2022）》倡导的规律进餐、食物多样、三餐合理等原则，帮你把“慢食”写进日常。

●为每餐留够时间 吃早餐保证15~20分钟，吃午餐、晚餐保证20~30分钟，尽量坐在餐桌前专心吃饭。把手机调至静音，与家人约定用餐时不刷屏。

●选对食物 在胃肠道功能允许的情况下，可适当多选择需要充分咀嚼的食物，如全谷物（糙米、燕麦、全麦面包），豆类，坚果与蔬果。少吃“入口即化”的高糖高脂超加工零食。

●进食顺序有讲究 吃饭时可以先蔬菜后荤菜再主食。蔬菜先行，能提升饱腹感、放慢进食节奏；再吃蛋白质，最后吃主食，这样更容易控制进餐量。此外，还应做到食物多样，建议大家每日摄入12种以上食物，每周25种以上。

●“一口闷”变“多口品” 一口一口地吃，不时把餐具放回盘中，每口多嚼几下。不用每口严格咀嚼30下，但要有意识地多嚼几下。每吃几口就停一下，感受饱腹程度与味道层次。到七八分饱时暂停2~3分钟，再决定是否继续吃。

●全家总动员 儿童青少年时期吃得快与超重肥胖相关联，全家一起让餐桌成为“聊天与食物”的空间，减少电视与平板干扰。给孩子安排夹菜、分餐等工作，能够自然放慢进食速度。



门诊中常见的疑问

问：我吃得快，但吃得少，这要改吗？

答：要改。即使总能量摄入不多，快速进食仍可能影响胃排空节律、激素分泌和长期的代谢健康，吃得慢让你更容易均衡饮食，更好地消化、吸收营养。

问：“慢食”能养出好菌吗？

答：能。高膳食纤维、全谷物、蔬果、食物多样性与肠道菌群的良性变化有关。进食速度可能通过口腔处理—胃排空—结肠发酵等环节影响菌群，“慢食+好餐盘”双管齐下，能帮助养成肠道好生态。

问：间歇性进食（限时进食）是不是适合我？

答：不一定。限时进食属于进餐时段管理，和“每一口的速度”不同。限时进食对体重与代谢改善的效果存在个体差异，并不适合所有人，需要在专业医生和营养师的指导下进行个体化尝试。

“慢食”不是苛刻的规则，而是友好的节律。我们真正要做的，不是数每一口食物嚼了几下，而是给吃饭这件事“留出点儿时间”。当你把注意力从“吃完”转向“吃好”，放慢速度吃东西时，你会发现食物更有味道，胃在放松，心也在慢慢安静下来。

据大众健康



交付公告

尊敬的皖投云启锦上 / 锦悦花园业主：

您好！

感谢您对皖投云启锦上 / 锦悦花园的支持与信任。皖投云启锦上 / 锦悦花园住宅已通过政府相关部门验收，具备《商品房买卖合同》约定的交付条件。现将交房相关事宜公告如下：

一、集中交房时间

皖投·云启锦悦花园：2025年12月12日-12月13日

皖投·云启锦上花园：2025年12月14日-12月15日

二、集中交房地点

皖投·云启锦悦花园：合肥市经开区石门路与佛掌路交口向东100米皖投·云启锦悦花园南门东侧广场

皖投·云启锦上花园：合肥市经开区石门路与莲花路交口向东100米皖投·云启锦上花园南门东侧广场

请您按照《交付通知书》的要求并携带相关资料，办理住宅交付相关手续。咨询热线：0551-64908888。

特此通知并恭祝您乔迁之喜！

安徽启信置业有限责任公司
2025年12月9日

关于衡山·龙庭小区公共配套设施的公告

衡山·龙庭小区全体业主：

我公司开发建设的衡山·龙庭小区项目，已竣工验收并交付使用。为明确小区公共配套设施情况，现公告如下：

衡山·龙庭小区项目规划公共配套设施：物业用房：767.81㎡，公共厕所：110.12㎡，社区用房：899.52㎡，养

老用房：464.80㎡，幼儿园：2127.24㎡，人防地库：11864.33㎡，架空层非机动车库：4771.22㎡。产权归全体业主所有，目前已移交小区业主委员会。

特此公告。

安徽宝峰置业有限公司
二零二五年十二月十日