过午不食，有道理吗？

研究发现：这个时间后不再吃东西，抗衰又抗炎

过去一直流传着“过午不食，百病不生”的说法。“过午不食”到底是不是真的？有没有科学道理？近日，一项最新研究发现，“过午不食”，可能解释为“过了下午5点后不再吃东西”更合适，不但可以管理体重，还有助于促进新陈代谢，抗衰又抗炎。

过了这个时间不再吃 抗衰又抗炎

2024年11月18日，北京协和医学院、中南大学湘雅二医、南华大学衡阳医学院的研究人员发表一项研究显示，轻断食有助于抗衰老，每天下午5点以后不吃饭，免疫系统更年轻，肠道菌群的组成更年轻。

轻断食组每天上午9点到下午5点进食，其余时间禁食，食物均衡、热量适宜。结果发现，轻断食组中96%的参与者减轻了体重，大多数人减轻了2%-4%，并且在限时饮食期间持续稳定下降。对免疫系统分析发现，轻断食还改善了免疫系统功能。此外，轻断食组参与者的肠道菌群趋于年轻化。轻断食还具有代谢益处，发挥抗炎和抗衰老作用，轻断食上调了抗炎和抗衰老血清代谢物的水平。

少吃一点 各个脏器都能更年轻

1. **少吃一点，大脑更年轻。**2024年发表在自然子刊的研究显示，在饮食限制下，名为OXR1的基因能够维持逆转录酶以延缓大脑衰老。OXR1在维持逆转录功能中起保守作用，对神经元的健康和寿命至关重要。

2. **少吃一点，肝脏更年轻。**2024年发表在《细胞·代谢》上的研究显示，适当饿一饿，可有效预防脂肪肝和肝硬化，并阻止向肝癌发展。

3. **少吃一点，细胞更年轻。**2022年发表在《科学》上的一项研究发现，只需少吃就能改写衰老基因，延长寿命35%。适当保持饥饿感，能加速“细胞自噬”，清理了衰老细胞，保持了细胞的年轻活力。

4. **少吃一点，皮肤更年轻。**2018年《细胞》刊登的一项研究显示，限制饮食摄入可以延缓皮肤纤维细胞的衰老过程，相反吃高脂饮食则会加速衰老。

5. **少吃一点，血管更年轻。**2022年《临床医学》刊登的一项研究发现，热量限制能改善动脉粥样硬化性心血管疾病、胰岛素抵抗和2型糖尿病的相关风险标志物。这些热量限制反应在超重的受试者中比正常体重的受试者更明显，在男性中比在女性中更明显。

试试这9个健康饮食小方法

既要“吃少一点”，也要“吃好一点”保证营养。推荐以下9个健康饮食方法，照着吃没错！

1. 三餐能量有比例。推荐按照“三餐制”分配能量，早餐30%、午餐40%、晚餐30%。

2. 学江南饮食模式。(1)增加粗粮，减少精米精面；(2)推荐植物油，低温烹饪；(3)增加白肉、减少红肉，推荐豆制品；(4)蔬菜多多益善，保证适量水果；(5)推荐适量坚果、奶类；(6)强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

3. 食材多吃天然的。食物的热量成分是不一样的，比如同样热量的牛奶和碳酸饮料，碳酸饮料里空有热量，却只含有极少甚至不含有对健康有益的维生素、矿物质等营养物质。

4. 主食选热量低的。平常主食中三分之一可以换成全谷物、粗杂粮。天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类，都有一部分“抗性淀粉”，而抗性淀粉不容易消化吸收，热量相对较低，而且它们往往也含有膳食纤维、B族维生素等。

5. 肉类选脂肪低的。肉类可以多选择一些脂肪少的。《中国居民膳食指南2016》指出，畜肉的脂肪含量较高，以猪肉为最高，其次是羊肉、牛肉。鱼肉的脂肪含量低。

6. 吃足够蔬菜水果。每天要最少吃一斤到一斤半的蔬菜、半斤水果。就拿蔬菜来说，水分大、热量低，比如冬瓜、黄瓜、生菜等，它们还含有丰富的维生素、矿物质。

7. 进餐可先素后荤。有肉有菜的情况下，先吃蔬菜，主食尽量多选一些粗粮杂豆，在胃部会占据一定的空间，这些食物的热量低但是饱腹感却很强。

8. 吃饭时换成小碗。用餐时，用小碗进食可在减少食量的同时吃得舒心。用高细杯取代矮宽杯喝饮品，也能帮助减少热量摄入。

9. 细嚼慢咽很重要。“细嚼慢咽”是对健康最有益的嚼法，每口饭嚼20多次有点夸张，但是你可以每口提醒自己多嚼5次。

据健康时报

花椒是厨房常见的调味料，但你知道吗？花椒也是一味内服、外用皆可的良药，在冬季合理使用花椒，有助防病避病、提高免疫力。

一把花椒=多种“药”

赶走湿气还能提高免疫力

花椒的保健作用

早在《神农本草经》中，就有对花椒的记载。书中描述花椒能“主邪气咳逆，温中，逐骨节皮肤死肌，寒湿痹痛，下气”。通俗点说，花椒主要有以下三大功效：

祛除邪气：治疗感冒、咳嗽。

温中散寒：对于胃痛、腹痛等因寒引起的症状有很好的治疗效果。

祛湿止痛：能祛除体内寒湿，减轻关节疼痛等问题。

此外，花椒还有温经散寒的作用，特别适合痛经女性。同时，它还能温通血脉，对心脑血管健康有一定保健作用。花椒中还含有多种活性成分，比如氨基酸、挥发油、萜类物质等，具有抗菌抗炎作用。

调料花椒还有这些作用

口含花椒酒——赶走牙疼

《神农本草经》记载，花椒味辛、温，主治风邪气，温中，除寒痹，坚齿明目。

做法：取10克花椒，加入适量水，煮约5分钟，加入50g(一两)左右的白酒，等完全放凉后，将花椒滤掉，再把白酒花椒水倒入洁净玻璃瓶中备用。

牙痛时，用洁净棉签蘸此水后放到牙痛部位，紧紧咬住，可以缓解疼痛。如果想要更简单点，可放几粒洗净的花椒在牙疼部位嚼两下，也有止痛效果。

注意：花椒能止牙痛是因为它具有局部麻醉、止痛作用，所以只可当作止痛剂对症治疗。如果患者已经严重到牙髓炎的程度，建议及时就医治疗，以免贻误病情。

花椒水泡脚——活血通络，预防脚气

做法：用一块棉布包50克花椒，用绳系紧，加水煮开后待温热泡脚即可。花椒包可反复使用，用2~3天左右再换新的即可。

花椒属于祛寒类药物，它能祛除里寒、扶助阳气、利气行水，用花椒水泡脚能活血通络，使整个人的身体血脉畅通。花椒还有杀菌、消毒、止痛、止痒、消肿的功效，用花椒水泡脚还有助于缓解脚气、脚癣、脚痒。

花椒热敷——减轻疼痛

做法：花椒150g，粗盐1000g，一起在锅中炒热，或置于布包中，在微波炉中加热，热敷患处。若是在拔火罐儿后立即将盐袋热熨其患处，可以起到事半功倍的疗效，有利于扶正祛邪，促进病体康复。

注意：敷于身体的腰部、膝部、肩部，以及腹部等部位，均能起到保健理疗作用。

以上方法不仅可以用于运动后肌肉酸痛的缓解，用于痹痿瘫痪、腰酸背痛、关节炎、慢性胃痛、腹泻、神经痛，以及畏寒症均有显效。

健康小贴士

1. 花椒功效：祛除邪气、温中散寒、祛湿止痛、抗菌抗炎，它还能温通血脉，对心脑血管健康有一定保健作用。

2. 冬季合理使用花椒，有助防病避病、提高免疫力。

- 花椒姜枣茶：预防风寒感冒；
- 花椒姜白茶：缓解感冒；
- 花椒雪梨煲：润肺止咳，缓解燥咳；
- 花椒蒸鲈鱼：提高免疫力。

3. 花椒的小妙用

- 口含花椒酒——赶走牙疼；
- 花椒水泡脚——活血通络，预防脚气；
- 花椒热敷——减轻疼痛。

来源：CCTV生活圈微信公众号

编辑/版式 棋棋 校对/ 陈颉