

加微信：1716143665，领取配套福利课程



## 031 | 生活方式：对“暴饮暴食”的新理解



卓克·科技参考2（年度日更）

02-07

031 | 生活方式：对“暴饮暴食”的新理解.mp3

09分45秒

| 卓克亲述 |

众筹新课联系微信：**1716143665**，你好。

欢迎回到《科技参考》，我是卓克。

每个人从小就知道要按时按量地吃饭。这种观点在不同的说法里演化出了很多版本，比如“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”，或者“我在剧组工作，吃饭时间不固定，所以得了胃病”。

但当我们逐渐长大，有些说法好像变了。比如，现在开始兴起了轻断食，有的人是不吃或者少吃碳水化合物，有的人是每周挑一天不吃饭。而且，这么做的人大都还是有知识有文化的群体。难道说小时候的说法错了吗？

其实，关于新生活方式的研究在不断涌现。今天的《科技参考》，我们就来说说关于暴饮暴食的最新研究，更新一下观念。

## 限制饮食有好处吗？

吃得太多是最近五十年来全球面临的问题，持续几十年下来，各种心脑血管疾病就容易在 65 岁后爆发。所以，现在也兴起了减肥。

减肥方式分为两种，一种是均匀的少吃，另一种是断崖式的少吃。

第一种方法大致类似于这样：之前每顿吃 3 碗米饭，那么现在为了减肥，改成每顿吃 2 碗米饭。

第二种方法大致类似于这样：减肥开始后，该怎么吃还怎么吃，但周六那一天什么都不吃。

其实，这两种方法对身体都有好处。但哪个更好呢？

最近，在《自然-代谢》杂志上就发布了一篇威斯康星大学麦迪逊分校的科学家设计的实验，对比了两种方式的效果。

这个实验把小鼠分成了 4 组：

第一组是对照组，也就是保持正常的饮食，份量和次数都不干预。

第二组是热量减少组。这组小鼠的食物总重量其实和第一组一样多，次数也不干预，但食物里掺了 30% 的粗纤维，小鼠没法消化。相当于只提供饱腹感，这些东西吃下去并没有变成热量。

第三组是热量减少 + 一日三餐组。这组小鼠的食物里和上一组一样，掺了 30% 的粗纤维，并且额外多了一个限制，就是限制它们进食次数，一天只吃 3 次。

第四组是热量减少 + 一日一餐组。这组小鼠的食物和前面两组一样，一样是掺了 30% 的粗纤维。但次数限制得更严格，一天只能吃 1 次。

测试结果是这样的：

由于 2、3、4 组小鼠都把食物里的热量降低了 30%，所以这三组小鼠的体重和体脂率相比于第一组不限制热量的，都有大致相当的降低。这没什么意外的，毕竟都少吃了嘛。

最值得注意的是第 4 组，这些小鼠的身上出现了两个显著的变化，这两个变化在第 2 组和第 3 组都没有那么明显：

其中一个变化是，它们对血糖的调节能力大幅提升。还有一个是，小鼠肝脏中出现了明显高于其他组的甲硫氨酸。

“对血糖的调节能力变强”这一点，对今天全球上亿的 2 型糖尿病患者可能是个有益的提示。

这些患者的尿中之所以有糖，就是因为他们体内胰岛素的敏感性下降了。而一天只吃一顿，好像能改善身体对糖的敏感度。

而第二个变化是肝脏中的甲硫氨酸。甲硫氨酸是一种在表观遗传上很重要的物质。

表观遗传是什么意思呢？用通俗的话说就是，大家都有类似的 DNA 序列，但把哪部分 DNA 序列暴露出来，让蛋白质工人参与进来，把这段 DNA 序列表达成蛋白质，然后执行特定的功能，很大程度上是由 DNA 的甲基化决定的。

甲基化盖住的部分就不表达，没盖住、暴露的部分就可以表达出来。而甲硫氨酸就是甲基化过程中必须用到的物质。

后三组小鼠们都吃了一样的食物，但一天只吃一顿饭的小鼠可能是因为太饿的缘故，把食物消化吸收后，竟然比其他小鼠多代谢出来了很多甲硫氨酸。

这个现象首先说明，一天只吃一顿饭之后，小鼠体内食物的代谢途径发生了一些变化，跟常规的代谢途径不一样。

其次，在肝脏中发现了浓度更高的甲硫氨酸，而肝脏又是很重要的消化器官，所以说不定消化和代谢功能的变化是由肝脏中不同的基因表达导致的。

## 限制进食次数的长期影响

研究者持续地做限制饮食份量和次数的实验，直到几年后，小鼠逐渐衰老、死亡。结果，最后的差距还是挺大的。

第 2 组只限制了热量、没有限制次数，第 3 组限制了热量，次数虽然也限制了，但是一日 3 次，好像还是很多，所以第 2 组和第 3 组小鼠的寿命是类似的，只比什么都不限制的长了 9% 而已。

而热量限制并且一天只能吃一次的第 4 组，小鼠的寿命比什么都不限制的长 20%。这个幅度就很大了。

而且，一天只吃一顿的优势还不止体现在长寿上。第 4 组小鼠外貌的衰老状况也比其他组要明显更好。在别的小鼠衰老后都出现掉毛、毛变灰白的时候，第 4 组小鼠的毛还是锃亮的。除此以外，第 4 组小鼠在迷宫测试中的记忆力也更好。

但最引起科学家兴趣的，还不是少吃带来的好处，而是一天只吃一顿这种模式。

对小鼠这种只要有东西吃就会随时吃一口的生物来说，一天一顿相当于饿了好久以后一次吃个够，是典型的暴饮暴食，或者说是两餐间隔的时间足够久。

那么，既然“间隔时间久”这个因素比“限制饮食”效果更大，那么给小鼠每天足够多的食物，不再降低 30% 的热量，而依然一天只能吃一次的话，效果怎么样呢？

这个实验后来也补充了进来，结果让人意外，这么吃的效果和第 4 组是高度类似的。

也就是说，**重要的不是少吃，而是饿的足够久再吃。**

## 按点吃饭并不是历史常态

如果我们坚信，今天的人类就是十万年前左右从非洲出走的那批智人的后代，那我们就能接受一些说法，比如“早中晚一日三餐不按时吃也不会有什么健康问题”。

因为现代人的基因和走出非洲的那批人是一样的，在各种生理功能上都高度类似。不可能有哪些做法是祖先们一直在做，而换到我们去做就有明显损害的。

吃饭就是这样。能规律的、每隔几小时吃上一顿饭，这在人类历史上所占的比例几乎是可以忽略不计的。

原始部落民在几万年间都是有食物就吃，没食物就饿着。运气好，一天可能吃到杂七杂八很多东西，比如蜂蜜、鹿肉、榛子、小苹果、甲壳虫，这一天可能吃了六七次。但运气不好的



时候，可能两天也没吃上东西。人的身体是可以应付这样的进食规律的。

哪怕到了文字出现后，规律的一日三餐也都是稀有的。古埃及、古代中国、古代欧洲的历史记录中，都出现了大致类似的情况：

在没有灾荒的时候，人们普遍一天吃 2 次饭。秦汉时期，早餐叫“饔”，晚餐叫“飧”。而在古英语中，早餐和晚餐也都有单独的词，午餐（nonschench）是由“中午”（noon）和“饮料”（schench）两个词拼起来的，也就是说，午餐只是喝了一杯饮料而已。

随着农业发展，贫富差距拉大，一日三餐、四餐、五餐的情况才在统治阶级中出现。但这样吃的人占比很少，顶多有一些富裕阶层的人会效仿统治阶级，一天吃超过 2 次饭。

所有人普遍的定时吃三餐，尤其是重视午饭，还是等到 8 小时工作制普遍施行后才出现的。

而 8 小时工作制，大约是二十世纪初才在发达国家普及开来的。因为上下班时间固定了，所以周一到周六的休息时间也随之固定了。于是午休中的午餐就这样被固定下来，逐渐被人重视。

我们可以看看周围、想想自己，是不是很多人中午都吃不下去什么？这不奇怪，因为在没有灾荒的年代，人类中午本来就不吃什么饭。

不知道这个研究会不会引发一些商机，比如抗衰老服务。我们现在知道，少吃并不能收获最大的益处，那些饥饿信号才是最有益处的。

研发专门提供饥饿信号的药物，这样的治疗当然也有人在搞，但难度很大。最廉价的获取饥饿信号的方法就是饿自己一大顿，可人又是那么耐不住饥饿。

所以，如果有那么一个机构可以提供服务，管理那些希望长寿的人的饭菜，不但提供正确的饮食间隔时间，还能监控、测试出间隔期里客户有没有偷吃东西，看上去主要目标就达成了。而且，这还是一项为期几十年的服务。

当然，今天的这类研究都是针对各种动物的，对应在人体上还有很多实验要做，这样才能找到对不同人群最佳的进食间隔时间。

而且我要强调一句，这篇参考并不是说暴饮暴食有益健康，更不是提倡暴饮暴食，而是提示你，餐与餐间隔的时间久一些很可能有利于延缓衰老。

今天的内容就是这样。我是卓克，咱们下期再见。

划重点

- 1. 科学家通过小鼠实验发现，在不同的饮食策略中，对健康带来最大的积极影响的还不是少吃，而是饿得足够久之后再吃。
- 2. 规律的、每隔几小时吃一顿饭，在人类历史上所占的比例几乎可以忽略不计。所有人都普遍的定时吃三餐，尤其是重视午饭，是 8 小时工作制普遍施行后才出现的。



卓克·科技参考<sup>2</sup>  
每天跟上全球科技新变化

版权归得到App所有，未经许可不得转载



著名科普作者  
卓克

收听更多课程微信：1716143665



众筹新课联系微信：1716143665



□□□□642945106 □□“□□”□□□□□□□□ □□□“2”□□□□□□□□

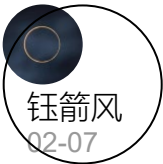
0 / 5000



公开

仅限群内使用！ 严禁商业！

默认    最新    只看作者回复



卓老板今天这一讲太有棒了  
所以学习古人 吃杂粮 多运动都不如学古人吃了上顿没下顿，把自己饿惨了再吃

☐ 关注 ☐

这也是训练自己身体的抗压能力  
俗话说，练哪儿长哪儿

吃饭不准时，饿的足够久  
类似腹肌撕裂者的训练 高强度间歇性训练（HIIT），都是破坏之后建立新的秩序，从而训练个人肌肉生长能力

吃饭也是如此  
在薄医生的 年度报告里面，重点讲解了轻断食，核心也是饿的足够久刺激身体代谢水平发生抗压式提升。

记住了  
吃饭要饿够再吃，延年益寿

展开

- ☐ 9
- ☐ 4
- ☐ 168
- ☐ 分享



忍不住来分享一下个人在过去半年的减肥经历。我用了 5 个月的时间，体重从 101.5kg 减到了 80kg，隐约可以看到腹肌和马甲线。可惜留言区不能上传图片，我微信朋友圈里有前后对比图，视觉反差非常明显。

☐ 关注 ☐

本人减肥之前属于肥壮类型，常年规律锻炼，心肺血压血糖都比较正常，但处在超重体重的范围，BMI 达到了 32。

我减肥的方法是这样的： ...

展开

- ☐ 22
- ☐ 58
- ☐ 155
- ☐ 分享



戚志光  
02-07

我理解这篇文章说的是，饥饿感对小鼠有好处，能够延长寿命。这个实验目前还没在人类身上做，所以还不能得出对人类有效的结论。

☐ 关注



我自己经常中午不吃饭，但是到了下午 2-3 点钟需要吃些巧克力或者糖来补充能量，不然我会有低血糖的反应。如果一天只吃一顿饭，我觉得大概率我会受不了。

- ☐ 1
- ☐ 5
- ☐ 67
- ☐ 分享

作者 回复：

是的，还需要其他进一步的研究，但我从评论里看到很多人直接当成“我该怎么吃”，特地挑出这条展示，看看理解到位是什么样子。



佐坤  
02-07

我可以拿自己做个实验，@卓克，为期一年，每天只吃一顿。

☐ 关注



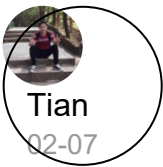
首先，我有做这个实验的条件。我每年最少有 300 天的时间【睡到自然醒】。每天都做运动，且每月有 2 天时间撸铁时间超过 6 小时。这个一般现代人做不到，但是对于大多数老年人来说，【睡到自然醒】和【运动】，都可以做到吧。所以，我觉得还是有研究意义的。



其次，我想做这个实验也是有原因的。我做过胃镜手术，那时候医生老是嘱咐我按时吃药，按时吃饭，按时睡觉。但是我自从前几年听了卓老板的课程《好好认识你的胃》以后，发现【按时】并不是【最重要的】，最重要的是心情！原来我，要是有一天，到点没吃饭，没吃药，我就【紧张、焦虑的不行】。听了卓老板以后呢？我无所谓了... 可是，我的身体健康并没有因此变差！相反，不care这些以后，身体变得越来越好了！这里【申明一下】，我还【每...熬夜】，睡觉时间【不固定】，我是【困了才睡】，比如说今天状态好，做一...再次，我爷爷和我爸爸都有【糖尿病】，去年听了得到主理人卓老板的《给忙碌的糖友们》课程，测了好几个【糖耐量】，医生说我糖耐量非常好。我也挺纳闷的，这归因于【今天的课程】内容【饿了再吃】，似乎有某种关联。所以，我想试试【每天做运动】、【睡到自然醒】这些因素。今天听了卓老板，感觉还有一个因素被我忽略了。那就是：我以前是一日三餐固定，少吃多餐。听了卓老板的《好好认识你的胃》以后咧，我基本上一天2顿，间隔超过8小时。为此每天给我做饭的家人，喊我吃饭，喊我起床很费劲，甚至吵了...几次架。我做他们思想工作好久才达成现在的妥协。我想，这就是属于【人们最后】，我也不是傻子，在坚持的过程中，我准备午餐就一顿，中间会穿插喝水...所谓的【典型的】暴饮暴食，【作息时间不规律】那种吧。这也是我去年【为三这些】，每隔2小时左右吃2个鸡蛋，吃几个水果，骗一下胃。如果【连续三什么】去测糖耐量情况的原因。因为大量进食以后，有几分钟的【小头晕】、【昏沉沉】，但是呢，这种【减少进餐次数】的办法，刚好有一个身体全面的体检【昏坚持】一年以后我再去做一次体检。然后向卓老板汇报情况。卓老板看体检的【侯有没有】特别建议我【检测对比】的项目，我去加项。保持清醒】...表面上看，今天吃一顿，明天吃2顿；今天早上5点睡下午3点起吧。明天听课5点睡凌晨4点起床【很感谢自己】。但实际，我对健康的理解，似乎我加添的环境来说，其实是规律的。睡眠是充足的，【吃喝营养】都是得到

展开

- ☐ 1
- ☐ 9
- ☐ 65
- ☐ 分享



这一讲颠覆了我对暴饮暴食的理解，以前总以为暴饮暴食会对身体造成伤害，听了这一讲后，明白暴饮暴食其实没那么可怕，规律吃饭也没那么重要，重要的是当你感到足够饿的时候再进食，能够实现身体健康。

☒ 关注 ☐

想问下卓克老师，饮食不规律与胃病的关系？

# 我爱问卓克

□ 转发

□ 9

□ 62

□ 分享

作者 回复：

你的理解有偏差，现在是小鼠的饮食研究产生了对人的饮食做进一步研究的提示，而不是“我该如何吃”



女侠明月  
02-07

有句话说：自从有了钟 表，什么时候吃饭就不是胃说了算  
最近我有体会，如果是运动但不少吃的话，减肥是很慢的；少吃 + 运动，减肥的效果就会很明显。  
还有，不吃晚饭睡的会很舒服，肚子空空的感觉很好。  
哈哈，我准备以后每天就吃一顿饭。

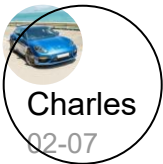
□ 关注 □

□ 1

□ 11

□ 60

□ 分享



Charles  
02-07

有一种说法：中国人习惯吃谷物，由于谷物单位重量的热量比肉食低，所以胃被撑大了，所以消化后空落落的胃会提醒吃饭；而欧美一些国家肉食占比较高，胃比中国人要小一些，所以饥饿的程度就相对小一些，所以他们稍微吃的多点就会发胖，不知道这个说法有没有道理？

□ 关注 □

# 我爱问卓克

□ 转发

□ 3

□ 44

□ 分享

作者 回复：

没有



康师傅当学徒 (♂)

02-07

今天的科技参考观点很独特，不过提示大家，如果你有胃病，比如说反流性食管炎，比如说胃溃疡，那你还是一天三顿踏踏实实吃饭吧，不然会让你感受到前所未有的 Hi 爽，这可是亲测有效的哦！

关注



转发

6

42

分享



陈C

02-07

之前薄世宁医生在年度医学前沿报告里，讲过轻断食的减重办法。通过轻断食，规律性、间歇性地减少热量摄入，不仅可以实现减重，还能对多种疾病起到预防作用。

关注



这套方法里有一个要点是“间歇性”，比如一周里有不连续的两天大幅减少饮食，或者将一整天的热量摄入集中到 8 小时内，都是拉开一定的时间跨度用于“饿肚子”。

虽然说轻断食从根本上来讲，仍旧是以限制热量摄入为中心，但通过间歇性断食留出饥饿时间，和今天卓老板讲的限制进食次数，具有一致的机理：饥饿刺激身体产生了一系列适应性反应，增强了身体的自我调节能力。

不过就像卓老板所说，目前该类研究还只是动物试验，人体上情况如何还有待验证。而在此之外，我也有一些个人体会：

\* 一是考虑到“饥饿期”的研究有限，目前最可靠的减重策略仍旧要以控制热量为核心，即便“暴饮暴食”没有坏处，吃多了终归还是容易长胖的。此外，减重本身也有诸多好处；

\* 二是饥饿感能明显降低人的意志力，因而不管制定了什么策略，坚决执行...

展开

- ☐
- ☐ 8
- ☐ 41
- ☐ 分享



博博  
02-07

卓老板 这个话题我太有发言权了。 在过去的 4 年中的 90% 的日子里都是每天吃一顿饭（晚饭） 除了这一顿饭以外进入嘴里的东西只有茶水，无糖无奶黑咖啡，空气 这三样东西。 4 年多以来我只病过一次（吃了不新鲜海胆造成的闹肚子，没有胃酸过多，胃溃疡，头晕等任何不适。 作为一个 39 岁的人来说我感觉身体情况非常好。 作为个例我很负责的说身体状态太好了 没有了以前常见的头疼脑热， 每天由于不需要考虑吃什么而省了很多时间。 额外补充...

☐ 关注



- ☐ 2
- ☐ 14
- ☐ 40
- ☐ 分享



水文  
02-07

卓老师，两个问题：1、辟谷或者不规律吃饭，对肠胃的影响有多大，常常听人说不规律吃饭，胃酸伤胃，我觉得远没有宣传的那么夸张。2、左右脸大小不一致，在视频时更加明显，有办法改善吗？（发现卓老师 10 门课头像，两侧脸大小也有差异）

☐ 关注



- ☐ 1
- ☐ 4
- ☐ 36
- ☐ 分享

作者 回复：

1 不规律吃饭没有什么影响，人类这个物种99%的生存时间都是饥一顿饱一顿的。2 化妆



卷心菜

02-07

这篇文章来的太及时了，过年的这些天对这一点深有感触。一日三餐的确吃的有点累人，倒是两餐饭很合理。在婆婆家过年早上 10 点钟下午 4 点钟 大家都觉得每顿饭都很香。

关注



在我妈妈那里 早上 10 点钟吃早饭 紧接着就要吃午饭 下午 6 点钟还要吃晚饭 哇 真的吃的很辛苦。

冯雪老师在科学减肥课里头提到过一个八小时原则，一天的热量要在八个小时之内摄入完，之后就不要再吃任何东西了，留给细胞足够的自我修复时间。

有时候看到小孩子生病，比如发热什么的，儿科大夫总是交代家长少吃一点。“要使小儿安三分饥和寒”，这个话对成年人也是一样适用的。

现在 大家都睡得晚 早上也没胃口 可以不吃早饭 午餐和晚餐还是要吃 有一点不太明白 很多医生都强调早饭的重要性 说不吃早饭 会得胆囊炎，怎样可以不吃早饭 又 不损伤胆囊呢？

展开

1

2

27

分享



笑自来

02-07

嘿嘿，昨天早上我居然饿醒了，前天晚上吃的饺子，吃完饺子的时候还觉得挺饱的。只不过饺子馅是韭菜鸡蛋猪肉的，由于加完韭菜之后没有加多少盐，所以韭菜没有变软，导致包饺子的时候感觉饺子馅挺多，但是实际上饺子馅没有多少，煮的时候饺子都漂起来了。

关注



1

评论

27

分享





老师好，之前看营养学的书讲每个人根据体重要摄入相应的蛋白质，碳水化合物等营养物质。如果每天一顿，那怎么保证摄入的营养足够满足身体的需要。还有体力劳动者也适用嘛。

关注



2

2

26

分享

作者 回复：

因为人天然倾向于多吃，在食物充足又没有厌食症的情况下根本不用担心营养不足。体力劳动者很可能不适合一天一顿，一吃吃不下那么多东西，但他们正因为有足够多的饥饿信号其实也没必要故意一天一顿



人类把吃和固定的时间对应了起来，并不是一蹴而就的，而是和人类社会的发展规律绑定的。

关注



原始社会，本来人类就只能在日间采集捕猎进食，晚上要休息躲藏。

后来慢慢定居下来，生活规律了，吃也就逐渐的集中在天亮之后和天黑之前。再往后的工业社会，物质虽然没有极大丰富到大家可以不干活，但是支撑一日三餐是可以的，而且工业社会对于时间的要求更高，我们只能也必须接受一...

展开

转发

评论

26

分享



期待在人身上有更多的研究。

关注



科学家在小鼠实验中发现，暴食居然是最有益健康的。在吃的方面，吃的规律

不一定是好事，少吃并不能达到健康的目的，饿得久再吃可能效果更好。

- ☐ 1
- ☐ 评论
- ☐ 25
- ☐ 分享



如果没有消化道的病理性问题，一定不要考虑正儿八经的少食多餐瘦身，进食太消耗时间精力了，没有必要。

☐ 关注 ☐

再者是所谓的“过午不食”，这种吃法成立的前提是我们每天吃得总热量确实偏多，少吃一顿饭也无所谓的话，那摄入确实会少一些，没有其它积极意义。

“饿了再吃”也没什么问题，血糖波动和饮食结构关系更大一些，保证营养素足量多样化的两个前提下，只考虑体验感、时间成本和社交收益即可，和是否必须按时间点吃依然没什么关系。

怎么吃才健康这件事情，用最少的必要知识，获得最自由的行为方式，它没必要浪费我们多少时间。

- ☐ 2
- ☐ 评论
- ☐ 23
- ☐ 分享



我看到长寿的老人家，很多一天都吃两餐，虽然不是只有吃一餐，但餐跟餐之间间隔拉长，而且饮食清淡，大多手脚灵活还能出门走走运动，精气神都很好，头脑非常清楚啊

☐ 关注 ☐

# 我爱问卓克

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 23



albert 许方庆

02-07

虽然没有科学研究支持，但是塔勒布很早就提出了这个做法。  
时不时的饥饿下自己的身体，然后再饱餐一顿，这样会比规律的饮食更加健康，也能够增强人体的免疫能力。  
这其实相当于在不断的锻炼自己的身体和器官，这些器官就会发挥作用。  
八小时工作制给一日三餐提供了非常大的便利，尤其是公司提供免费早中晚三餐的时候，即使不饿，也会想去吃点。 ...

□ 关注



□ 2

□ 评论

□ 22

□ 分享



赵勇博

02-07

其实这讲的内容符合既往解释轻断食有利于健康的假说。。。轻断食促进了一些细胞自噬，消除了一些衰老细胞，炎症信号也少了。。  
这里的饥饿信号很可能就是会促进细胞自噬的信号。

□ 关注



□ 1

□ 评论

□ 22

□ 分享



我就是我

02-07

小时候老人总念叨：不吃早饭会得胆结石！所以一直认为：再忙，早饭一定要吃，还要吃好。这节课彻底颠覆了我的既往认知！

□ 关注



有规律的一天三餐，只是最近这一百来年工业化的产物。人类的非洲祖先一直都过的是饥一顿饱一顿的生活，我们的基因不可能这么快的适应现在这种大鱼

多肉、矫枉过正的饮食。根据对小鼠的实验，轻断食、一日两餐甚至一餐也许更有利于人类健康。三高引发的心脑血管病被认为是现代生活方式病，就与过高热量的饮食习惯有关。

现在已经习惯周六日在家吃两顿饭，并不觉得饥饿，还感觉很舒服。看来，可以把这个饮食方式发展成每天的习惯。说做就做，从明天开始

展开

☐ 转发

☐ 2

☐ 21

☐ 分享



秦楚

02-07

经常会为没能按时吃饭而产生好大的心理负担，这下好了，不但踏实了，以后还应该会努力去刻意增加餐餐的间隔时长了，省精力省时间还有益身体健康，何乐不为。

☐ 关注

☐

☐ 1

☐ 1

☐ 21

☐ 分享

作者 回复：

只要没有不舒服就不要过度担忧



GK王

02-07 编辑

我有点胖，以前也相信了很多如今看来似是而非的做法，例如少吃多餐，早餐很重要什么的。并没有什么效果。

☐ 关注

☐

去年开始，我不吃早餐，如果饿了，就喝黑咖啡，无糖可乐，无糖气泡水，或者纯牛奶。

中午 12 点正常吃公司的工作餐。晚餐 7 点前吃完，合计 1700 大卡。两餐都

是蔬菜 4，肉 4，米面 2，的体积比例。

这样我每天就有 16 小时没进食，两餐控制在了 8 小时内。

已经坚持 100 天了。体重下降了 10 斤，减重效果很慢。但我感觉自己身体变得更”正常”了，这种感觉很神奇，不太好描述，我尝试写出来。

1，现在不容易有饥饿感，即便饿了也不会很难受。以前一饿就发昏，不立马吃就百爪挠心。

2，现在吃东西很容易饱。以前吃完了感觉自己还能吃，但其实如果不吃，等 20 分钟，就会感觉自己饱了。

3，现在吃饭速度慢了很多，一顿饭可以吃 30-60 分钟。以前我 15 分钟就吃完了一份工作餐。

4，现在我早晨饿了，喝白水都能有饱腹感，可以缓解饥饿感，不一定非得吃热量。以前喝水是不管用的，必须吃热量 填饱胃。

5，现在摄入碳水，例如含糖饮料，一两口就感觉腻了，甚至非常快就感觉自己”饱了”，饭都不想吃了。以前和含糖饮料，完全不影响自己的进食量。

6，我以前看上去比身边的同龄男性年轻 3 岁，因为我皮肤好，白，嫩，且比较乐观，看得开，穷开心。现在我比身边同龄男性年轻 5 岁了。也可能是因为现在他们结婚了，我还没结婚。

综上，我最近的亲身经历，刚好佐证了今天讲的内容。真是巧。

展开

- ☐ 1
- ☐ 评论
- ☐ 21
- ☐ 分享



暴饮暴食对身体无害的前提必须是饥饿的时间足够久，而且我认为这得长期坚持才行，久久一次可能还是会引起腹痛腹泻等不适的症状。就目前来说，这种吃法虽然得以验证对人体有好处，但事实上人类演化到今天想要用这种方式来延缓衰老难度确实比较大，因为工作的缘故，不管是体力活还是脑力活都会消耗自身的能量，一到饭点不吃饭可能会让自己接下来的工作状态不佳，饥饿过

☐ 关注 ☐



度人会变得疲劳且暴躁，真正到可以吃饭的时候身体会启动过度补偿机制摄...

- ☐ 转发
- ☐ 2
- ☐ 21
- ☐ 分享



一日三餐定时吃并没有想象中的重要  
你早一点吃也行，晚一点也行，饿一两顿也行，所以当自己不能定时吃饭，别担心没什么问题的。但自己知道就好，你对亲朋好友可不能这么来，亲朋好友叮嘱一下，表达一下自己对他们的关心也是一种不错的方式。

☐ 关注 ☐

- ☐ 1
- ☐ 评论
- ☐ 19
- ☐ 分享



哎呀，太喜欢这一讲了 要发给那些人 —— 看看看，不要再人云亦云就说那什么规律生活养生了，我这个只遵守自己身体感受吃饭的..... 才是最养生的生活方式，哼！哈哈哈哈

☐ 关注 ☐

- ☐ 2
- ☐ 6
- ☐ 18
- ☐ 分享

作者 回复：  
体会自己的身体感受，饿就吃，不饿就不吃，困就睡，不困就不睡，这都是朴素又正确的做法。但我所见稀里糊涂的是绝大部分。



我是运营

02-07

现在人平均寿命比原始人甚至几十年前长很多，发达国家比贫困国家人均寿命长，除了医疗是不是也因为饮食相对规律呢？有没有可能证明规律饮食对身体和寿命延长有益呢？所以辩证思考啊，老鼠实验就是老鼠，老鼠和人差远呢。

关注



- 1
- 6
- 18
- 分享

作者 回复：

寿命增加第一贡献是食物充足，第二贡献是抗生素的出现



Chelios chen

02-07

这篇还的颠覆了我关于少吃多餐的健康用餐概念。建议卓克老师在随后的专栏中保持对于这个观点的持续关注，提供给我们科学家对于保持用餐间隔长度的进一步研究。

关注



昨天早上我非常困乏，以为是晚上没有休息好，中午一顿饱餐后，精神头立马回来了，看来是早餐没吃好。我想表述的意思是，现代人的生物钟已经基本适应了三餐安排，就算本讲中介绍的一日一餐，或者说只吃早晚餐其实都是很难实现的，尤其是在现代社会这种高强度工作与思考的状态下，很难。

- 转发
- 评论
- 18
- 分享



捞月亮de猫头鹰

02-07

请问卓克老师，一天一顿会不会对我们的工作状态有影响？毕竟原始人的用脑程度可不像现代人这样啊。

关注



- 转发

- ☐
- ☐ 17
- ☐ 分享

作者 回复：

野外生存可不是野炊，人类就是靠智力活动挨过了几次危机



曾川  
02-07

这个春节是一直在暴饮暴食，明显感觉身体的负担很重。这一讲，提示我在开年后继续控制饮食，让饥饿感来参与进食的控制中来。

☐ 关注



- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 16
- ☐ 分享



无知  
02-07

在某乎平台上看到一些急诊科大夫写的文章，讲述了急性胰腺炎患者的生死经历。他的观点是不规矩饮食和油腻饮食引发了胰腺炎，例如半夜吃冰淇淋。那篇文章点赞次数很多，还是收费的。由于是讲故事的形式，讲的还满吓人的。但他是急诊科医生，不是消化科的，所以不知道对不对。自己平时进行 8 小时进食法，也有些担心是不是会有胰腺炎或者胆结石隐忧。感谢卓老师解惑。

☐ 关注



- ☐ 转发
- ☐ 2
- ☐ 16
- ☐ 分享



大千世界  
02-07

卓老板这期内容给我近一年的 " 吃法 " 提供了理论支持

☐ 关注



首先，概括一下我的 " 吃法 "：早餐按时吃，其他餐按信息吃。  
早餐可以自己掌控，西餐做法，样多、均衡都很容易做到。  
午餐晚餐，就按信息安排，比如十点接到电话，晚上有同学会，大吃大喝那种，那么午餐就取消了。  
如果晚上是商务宴请，装模作样吃不饱那种，那就下午茶时间吃点垫垫肚子...

展开

☐ 转发

☐ 评论

☐ 13

☐ 分享



严文滨

02-07

关于这个观念，台湾一位名叫“宋晏仁”的家医科医生（担任过马英九时期的卫生部部长）讲得很多，网上视频资料也有很多，有兴趣的可以去搜索一下（视频在油管上很多，国内 bilibili 上拷贝版的也有）

☐ 关注



☐ 3

☐ 2

☐ 13

☐ 分享



烜 Shawn

02-07

卓老板，想请教一下二甲双胍可以模仿给身体内输入饿或者缺少能量的信号吗？这样的话，是不是吃二甲双胍可以达到相似的效果？

☐ 关注



☐ 1

☐ 2

☐ 12

☐ 分享

作者 回复：

确实提供了，甲双胍激活AMPK从而抑制mTOR信号通路



麻花  
02-07

根据提供饥饿信号这个点。我每天的运动量有半个小时。在每天三餐前都觉得饿。这算不算是已经提供了饥饿信号了呢？

关注



转发

1

12

分享

作者 回复：

算



炎焯兵燹  
02-07

關鍵因素是飢餓的間隔時間，但選擇吃飯的時間有沒有影響呢？例如改成每天只吃宵夜，其他餐不吃跟每天只吃中餐其他餐不吃，不知道差別大不大，另外再請教老師，吃宵夜對身體真的有害嗎？如果以非洲的智人為例，基本上他們的活動時間都是白天，照這個觀點來看，應該是不適合吃宵夜對嗎？

关注



转发

1

11

分享

作者 回复：

那需要对人做另外的研究



Lysias  
02-07

卓老板可以告知论文的标题吗？女朋友总要求我一日三餐按时吃，我轻断食她就生气。想和她讨论一下今天介绍的研究。

关注





- ☐ 1
- ☐ 1
- ☐ 11
- ☐ 分享

作者 回复:

DOI: 10.1038/s42255-021-00466-9



喵叽

02-07

原始人类饿几天都是正常，孕妇也应如此，记得听书时听到一个集中营里孕妇们的故事，那样食物短缺还能生下孩子。

☐ 关注



我中午要和我妈唇枪舌战一番，不饿就别劝我吃这吃那，还拿孩子吓唬我……

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 10
- ☐ 分享



郑冲

02-07

饿一顿狠的再吃，有个非常爽的极端体验，从地狱到天堂的感觉，体验波动性越大，越刺激，说不定我们会爱上这种“活着”的感觉

☐ 关注



- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 10
- ☐ 分享



你当像飞往你的山

02-07

重要的不是少吃，而是饿的足够久再吃。饥饿信号才最有益处。

☐ 关注



跟我想法一样，“不饿不吃”，但是并不容易做到，“监狱”是个好场景。

# 今日最佳

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 10
- ☐ 分享



小时候老人总念叨：不吃早饭会得胆结石！所以一直认为：再忙，早饭一定要吃，还要吃好。这节课彻底颠覆了我的既往认知！

☐ 关注



有规律的一天三餐，只是最近这一百来年工业化的产物。人类的非洲祖先一直都过的是饥一顿饱一顿的生活，我们的基因不可能这么快的适应现在这种大鱼大肉、矫枉过正的饮食。根据对小鼠的实验，轻断食、一日两餐甚至一餐也许更有利于人类健康。三高引发的心脑血管病被认为是现代生活方式病，就与过高热量的饮食习惯有关。

现在已经习惯周六日在家吃两顿饭，并不觉得饥饿，还感觉很舒服。看来，可以把这个饮食方式发展成每天的习惯。说做就做，从明天开始

展开

- ☐ 转发
- ☐ 2
- ☐ 21
- ☐ 分享



经常会为没能按时吃饭而产生好大的心理负担，这下好了，不但踏实了，以后还应该会努力去刻意增加餐餐的间隔时长了，省精力省时间还有益身体健康，何乐不为。

☐ 关注



- ☐ 1
- ☐ 1
- ☐ 21

作者 回复：

只要没有不舒服就不要过度担忧



我有点胖，以前也相信了很多如今看来似是而非的做法，例如少吃多餐，早餐很重要什么的。并没有什么效果。

□ 关注



去年开始，我不吃早餐，如果饿了，就喝黑咖啡，无糖可乐，无糖气泡水，或者纯牛奶。

中午 12 点正常吃公司的工作餐。晚餐 7 点前吃完，合计 1700 大卡。两餐都是蔬菜 4，肉 4，米面 2，的体积比例。

这样我每天就有 16 小时没进食，两餐控制在了 8 小时内。

已经坚持 100 天了。体重下降了 10 斤，减重效果很慢。但我感觉自己身体变得更”正常”了，这种感觉很神奇，不太好描述，我尝试写出来。

1，现在不容易有饥饿感，即便饿了也不会很难受。以前一饿就发昏，不立马吃就百爪挠心。

2，现在吃东西很容易饱。以前吃完了感觉自己还能吃，但其实如果不吃，等 20 分钟，就会感觉自己饱了。

3，现在吃饭速度慢了很多，一顿饭可以吃 30-60 分钟。以前我 15 分钟就吃完了一份工作餐。

4，现在我早晨饿了，喝白水都能有饱腹感，可以缓解饥饿感，不一定非得吃热量。以前喝水是不管用的，必须吃热量 填饱胃。

5，现在摄入碳水，例如含糖饮料，一两口就感觉腻了，甚至非常快就感觉自己”饱了”，饭都不想吃了。以前和含糖饮料，完全不影响自己的进食量。

6，我以前看上去比身边的同龄男性年轻 3 岁，因为我皮肤好，白，嫩，且比较乐观，看得开，穷开心。现在我比身边同龄男性年轻 5 岁了。也可能是因为现在他们结婚了，我还没结婚。

综上，我最近的亲身经历，刚好佐证了今天讲的内容。真是巧。

展开

- ☐ 1
- ☐ 评论
- ☐ 21
- ☐ 分享



暴饮暴食对身体无害的前提必须是饥饿的时间足够久，而且我认为这得长期坚持才行，久久一次可能还是会引起腹痛腹泻等不适的症状。就目前来说，这种吃法虽然得以验证对人体有好处，但事实上人类演化到今天想要用这种方式来延缓衰老难度确实比较大，因为工作的缘故，不管是体力活还是脑力活都会消耗自身的能量，一到饭点不吃饭可能会让自己接下来的工作状态不佳，饥饿过度人会变得疲劳且暴躁，真正到可以吃饭的时候身体会启动过度补偿机制摄...

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 2
- ☐ 21
- ☐ 分享



一日三餐定时吃并没有想象中的重要

☐ 关注 ☐

你早一点吃也行，晚一点也行，饿一两顿也行，所以当自己不能定时吃饭，别担心没什么问题的。但自己知道就好，你对亲朋好友可不能这么来，亲朋好友叮嘱一下，表达一下自己对他们的关心也是一种不错的方式。

- ☐ 1
- ☐ 评论
- ☐ 19
- ☐ 分享



陈鸿

02-07

哎呀，太喜欢这一讲了 要发给那些人——看看看，不要再人云亦云就说那什么规律生活养生了，我这个只遵守自己身体感受吃饭的……才是最养生的生活方式，哼！哈哈哈哈

关注



2

6

18

分享

作者 回复：

体会自己的身体感受，饿就吃，不饿就不吃，困就睡，不困就不睡，这都是朴素又正确的做法。但我所见稀里糊涂的是绝大部分。



我是运营

02-07

现在人平均寿命比原始人甚至几十年前长很多，发达国家比贫困国家人均寿命长，除了医疗是不是也因为饮食相对规律呢？有没有可能证明规律饮食对身体和寿命延长有益呢？所以辩证思考啊，老鼠实验就是老鼠，老鼠和人差远呢。

关注



1

6

18

分享

作者 回复：

寿命增加第一贡献是食物充足，第二贡献是抗生素的出现



Chelios chen

02-07

这篇还的颠覆了我关于少吃多餐的健康用餐概念。建议卓克老师在随后的专栏中保持对于这个观点的持续关注，提供给我们科学家对于保持用餐间隔长度的进一步研究。

关注





昨天早上我非常困乏，以为是晚上没有休息好，中午一顿饱餐后，精神头立马回来了，看来是早餐没吃好。我想表述的意思是，现代人的生物钟已经基本适应了三餐安排，就算本讲中介绍的一日一餐，或者说只吃早晚餐其实都是很难实现的，尤其是在现代社会这种高强度工作与思考的状态下，很难。

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 18
- ☐ 分享



捞月亮de猫头鹰  
02-07

请问卓克老师，一天一顿会不会对我们的工作状态有影响？毕竟原始人的用脑程度可不像现代人这样啊。

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 2
- ☐ 17
- ☐ 分享

作者 回复：  
野外生存可不是野炊，人类就是靠智力活动挨过了几次危机



曾川  
02-07

这个春节是一直在暴饮暴食，明显感觉身体的负担很重。这一讲，提示我在开年后继续控制饮食，让饥饿感来参与进食的控制中来。

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 16
- ☐ 分享



无知

02-07

在某乎平台上看到一些急诊科大夫写的文章，讲述了急性胰腺炎患者的生死经历。他的观点是不规矩饮食和油腻饮食引发了胰腺炎，例如半夜吃冰淇淋。那篇文章点赞次数很多，还是收费的。由于是讲故事的形式，讲的还满吓人的。但他是急诊科医生，不是消化科的，所以不知道对不对。自己平时进行 8 小时进食法，也有些担心是不是会有胰腺炎或者胆结石隐忧。感谢卓老师解惑。

关注



转发

2

16

分享



大千世界

02-07

卓老板这期内容给我近一年的 " 吃法 " 提供了理论支持

关注



首先，概括一下我的 " 吃法 "：早餐按时吃，其他餐按信息吃。

早餐可以自己掌控，西餐做法，样多、均衡都很容易做到。

午餐晚餐，就按信息安排，比如十点接到电话，晚上有同学会，大吃大喝那种，那么午餐就取消了。

如果晚上是商务宴请，装模作样吃不饱那种，那就下午茶时间吃点垫垫肚子...

展开

转发

评论

13

分享



严文滨

02-07

关于这个观念，台湾一位名叫 " 宋晏仁 " 的家医科医生（担任过马英九时期的卫生部部长）讲得很多，网上视频资料也有很多，有兴趣的可以去搜索一下（视频在油管上很多，国内 bilibili 上拷贝版的也有）

关注



3

2

13

分享



烜 Shawn

02-07

卓老板，想请教一下二甲双胍可以模仿给身体内输入饿或者缺少能量的信号吗？这样的话，是不是吃二甲双胍可以达到相似的效果？

关注



- 1
- 2
- 12
- 分享

作者 回复：

确实提供了，甲双胍激活AMPK从而抑制mTOR信号通路



麻花

02-07

根据提供饥饿信号这个点。我每天的运动量有半个小时。在每天三餐前都觉得饿。这算不算是已经提供了饥饿信号了呢？

关注



- 转发
- 1
- 12
- 分享

作者 回复：

算



炎熇兵燹

02-07

關鍵因素是飢餓的間隔時間，但選擇吃飯的時間有沒有影響呢？例如改成每天只吃宵夜，其他餐不吃跟每天只吃中餐其他餐不吃，不知道差別大不大，另外

关注



再請教老師，吃宵夜對身體真的有害嗎？如果以非洲的智人為例，基本上他們的活動時間都是白天，照這個觀點來看，應該是不適合吃宵夜對嗎？

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 11
- ☐ 分享

作者 回复：  
那需要对人做另外的研究



Lysias  
02-07

卓老板可以告知论文的标题吗？女朋友总要求我一日三餐按时吃，我轻断食她就生气。想和她讨论一下今天介绍的研究。

☒ 关注 ☐

- ☐ 1
- ☐ 1
- ☐ 11
- ☐ 分享

作者 回复：  
DOI: 10.1038/s42255-021-00466-9



喵叽  
02-07

原始人类饿几天都是正常，孕妇也应如此，记得听书时听到一个集中营里孕妇们的故事，那样食物短缺还能生下孩子。  
我中午要和我妈唇枪舌战一番，不饿就别劝我吃这吃那，还拿孩子吓唬我……

☒ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 10
- ☐ 分享



郑冲  
02-07

饿一顿狠的再吃，有个非常爽的极端体验，从地狱到天堂的感觉，体验波动性越大，越刺激，说不定我们会爱上这种“活着”的感觉

[关注](#)



- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 10
- ☐ 分享



你当像飞往你的山  
02-07

重要的不是少吃，而是饿的足够久再吃。饥饿信号才最有益处。

[关注](#)



跟我想法一样，“不饿不吃”，但是并不容易做到，“监狱”是个好场景。

# 今日最佳

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 10
- ☐ 分享

加载中...

加微信：642945106 发送“赠送”领取赠送精品课程 发数字“2”获取众筹列表

