Atitit 减肥吃饭法条例

生吃

2006年BBC曾组织了一次为期12天的实验（并拍成了纪录片），9位志愿者被关在一个公园里，提供给他们的食物几乎囊括了超市里常见的水果、蔬菜和坚果，共50种，包括高热量的椰枣、核桃和香蕉，不限量，敞开吃，但条件是只能原样生吃。

结果是，这些人整天在吃，每天吃掉5公斤食物，若按标签数字计算，他们每天摄入的热量高达2000卡（女）或2300卡（男），远超基础代谢率，而且他们除了吃睡也没其他活动，可仍然总觉得饿，而事实也表明他们的感觉是对的：实验结束时，所有人的体重都大幅降低，平均减重4.4公斤。

可见，若果真按猩猩的吃法吃，人类是活不下去的，无论食物多么丰富且唾手可得，实际上，BBC实验里的食物已比猿类的大幅改进，它们都来自超市，经过人类长期选育，相比野生种，纤维量和毒性更低，糖类与脂肪含量更高，黑猩猩在野外吃的水果，大部分都是人类难以下咽甚至容易中毒的。

# 大块

除了峰值水平高低之外，决定肠胃能耗的关键因素是饭后代谢高峰的维持时间，而这取决于食物在肠胃特别是胃里的停留时间；同样是肉，在猫科动物胃里会停留5-6个小时，狗2-4小时，而人类只有1-2小时，肉在猫胃里停这么长时间是因为它们更倾向于大块吞食，擅长囫囵吞的蟒蛇更夸张，饱餐之后的消化过程有时长达一周。

实际上，进化已将人类的胃改造的无法将食物容留更长时间，无论消化程度如何，胃都会在饭后数小时内将自己排空（2小时内会排空一半，再过2-3小时完全排空），那些来不及消化的食物就会成为排泄物而浪费掉；这就构成了一个消化瓶颈，当食物过于粗劣（即易消化部分的营养密度过低），未经起码的加工和烹饪时，人体的能量净摄入就会被该瓶颈卡住，而与有多少食物可吃不再相关，当食物粗劣到一定程度时，该瓶颈的通过量将小于人体所需，吃得再多也减肥。

**饮食变迁的主线**

与黑猩猩分开之后的数百万年里，我们祖先对待食物的方式经历了极大改变，开发了众多技术和习俗来处理食物，贯穿其中的一条主线是，越来越多的消化任务被外部化以降低人体的代谢负担：以切割、捶打、杵捣代替咀嚼，以研磨、揉擀、熟成、浸泡、发酵代替胃活动，以腌制、发酵、烹饪代替肠道功能，以浸泡、淘洗、加热代替肝脏解毒功能。

随着代谢负担减轻，相关的组织器官便在选择压力之下趋于缩减和退化：牙口缩小、咀嚼肌退化、嘴唇变薄、肠胃缩短变小、肝脏解毒功能削弱……因这些器官缩小退化和工作强度降低而节省下的能量，供养了我们那颗数倍于猿类近亲的、高能耗的大脑（占基础代谢19%）。

同样的事情也发生在运动系统上，我们的肌肉明显不如黑猩猩发达，也不如尼安德特人，因为工具和武器的大量使用也将部分运动机能外部化了，而这同样省下了很多能量，骨骼肌的能量开销不低，其静息状态下的能耗占基础代谢的18%，仅次于肝脏和大脑，正因此，其他条件（包括体重）都一样时，体脂率越高，肌肉量越小，基础代谢率越低。