



（三）饮食行为与健康

1. 暴饮暴食与健康

暴饮暴食与超重肥胖、胃肠道疾病、急性胰腺炎等发生密切相关。研究显示，与正常饮食组相比，暴饮暴食组更容易超重肥胖（ $OR=1.73$ ，95% CI ：1.11~2.69），并表现出抑郁症状（ $OR=2.19$ ，95% CI ：1.40~3.45）。在调整了BMI、年龄、性别、种族、糖尿病、社会经济状况和身体活动水平之后，暴饮暴食与反酸（ $OR=2.3$ ，95% CI ：1.5~3.6）、胃灼热（ $OR=2.2$ ，95% CI ：1.4~3.3）、吞咽困难（ $OR=3.3$ ，95% CI ：1.6~6.8）、腹胀（ $OR=3.6$ ，95% CI ：2.3~5.5）及上腹部疼痛（ $OR=2.3$ ，95% CI ：1.4~3.6）等上消化道症状独立相关。还有研究显示，急性胰腺炎最常见的三大病因为胆石症（20.2%）、酒精（17.3%）和暴饮暴食（12.4%），提示暴饮暴食可能与急性胰腺炎的诱发相关。

2. 节食、偏食挑食与健康

（1）节食

过度节食可能增加远期超重肥胖的发生风险，并对健康产生不利影响。有研究表明，节食减重者在节食5年后出现超重风险的比例升高2.2倍。另有研究显示，健康人群过度节食会使个体死亡率增加11%。因此，体重正常者不应该过度节食，超重肥胖或其他需要节食者应在医生或营养师的建议和监督下进行。