

宵夜吃得好是吃货，吃不好是吃祸

经常有人问我，是不是吃夜宵，会得胃癌呢？

夜晚太晚进食往往被认为会「伤胃」「使胃得不到休息」，甚至还被认为是胃癌发生的罪魁祸首。在新闻报道中，「年轻白领常年加班吃夜宵患胃癌」这样的标题也不时出现。然而，即使在一些个例中「常吃夜宵」和「胃癌」真的先后出现，这也不能说明它们之间存在联系。

实际上，吃夜宵能够增加胃食管交界部癌，也就是贲门癌的风险，而并非是胃癌。

一、胃黏膜要在夜晚修复吗？

经常有留言提到，夜晚是胃黏膜细胞休息恢复的时间，这时候不能刺激它蠕动，要让它好好「睡一觉」。而如果这个时候进食，会对它们造成严重的损伤，甚至可能致癌。这种说法是否有道理呢？

和身体其他部位的黏膜或者皮肤一样，胃黏膜平时的修复依靠的是上皮细胞不断地更新换代。胃肠黏膜是体内增生最迅速的组织之一，增生和生长与表面细胞剥落所致的细胞丢失之间保持平衡状态。新生细胞从增生区向表面移动，并逐步分化为表

面上皮黏膜细胞，与此同时，衰老的上皮细胞从表面剥落，并被周围的上皮细胞吞噬而得以清除。胃黏膜大约 3 ~ 5 天就会完全更新一遍。黏膜细胞这种更新换代的过程是持续进行的，并没有研究发现它与昼夜节律之间存在相关性。因此，流言中提到的胃黏膜要等到夜间休息时才能修复、夜间进食会阻碍修复的说法是没有根据的。

二、吃夜宵患胃癌？没有证据支持

流言中提到的理论解释没什么道理，那么又有没有研究数据提示吃夜宵和胃癌风险有关呢？答案也是没有。在 Pubmed 等医学数据库中检索可以发现，目前还没有研究将进食时间晚（以及进食到睡眠之间的时间间隔短）与胃癌风险联系起来。在提及胃癌的风险因素时，英国癌症研究所（Cancer Research UK）、美国癌症学会（American Cancer Society）、循证医学数据库 UpToDate 等权威机构和各个诊疗指南也均未将进食时间纳入其中。虽然各个专业机构都认为饮食是影响胃癌发病的重要因素，但他们所强调的是「吃什么」而非「何时吃」，过多的盐和腌制食品摄入才是真正与胃癌有关的风险因素。

三、吃饭太晚，食管可能受伤

并没有证据表明吃夜食与胃癌发病存在相关性，不过如果吃饭时间太晚，并且吃完就去睡觉，确实也可能给消化系统带来一些麻烦。

一些研究显示，从进食到睡眠的间隔时间太短会增加胃食管返流的发生风险。而胃酸返流不仅会带来「烧心」的不适感觉，而且也会损伤食管。食管黏膜如果长期处于胃酸的刺激下，就

有可能产生所谓的「不典型增生」，逐渐发展为癌前病变，进而增加病人罹患食道癌的风险。

有研究显示，从进食到睡眠间隔时间短确实是食道癌发生的潜在风险因素。在 2014 年 8 月刊登于《肿瘤外科年鉴》期刊的一篇论文也指出，这一因素与胃与食管交界处发生的贲门癌也有关联。不过好消息是，这些研究也发现，只要避免吃完夜宵就睡觉的情况，并在餐后散散步，就可以降低这一风险了。

四、夜宵吃什么最健康？

推荐大家考虑吃含有极少碳水化合物、极低脂肪和高蛋白质的食物。

1. 燕麦牛奶

燕麦片不但含有充足的碳水化合物、丰富的可溶纤维和 B 族维生素等，能够增加人体的饱腹感，而且并不产生大量的能量，避免你睡觉之后，身体却在偷偷长肉的现象发生。而牛奶当中含有大量的蛋白质和人体需要的钙、镁等微量元素，因此两者的结合既是「干」和「湿」的结合，也是营养的好伙伴。不仅健康又饱腹，还可以搭配牛奶、坚果等食用，更加营养美味。在选择的时候，我们应该选择加工程度低、没有添加糖的燕麦片，而不是那种有各种食品添加剂的麦片，糖精的热量很高，而且并不是身体所必需的营养成分。在夜间食用，可以选择即食燕麦片等，这样在吃的时候只要拿热牛奶冲泡几分钟，就可以食用了。

2. 新鲜果蔬

作为夜宵最好的食物莫过于蔬果，水果并不像蛋白质那样有着刺激胰腺和胆囊大量分泌消化液的作用，另外，可以提供大量的膳食纤维，促进第二天早晨的正常排便。同时，蔬菜和水果还含有大量维生素和矿物质，但是含能量很少、热量低，能产生不错的饱腹感，是夜宵当中的一股清流。

3. 豆类食物

晚上的时候，吃煮毛豆和煮花生也是不错的选择。首先这类食物富含大量的蛋白质；其次大豆和坚果类食物富含的维生素非常可贵，在一天紧锣密鼓的大鱼大肉之后，来一些原味的食品，混合着一些八角的清香，能让你清楚地感受到豆子本身的魅力，放松你的味蕾。但是坚果的量也一定要控制，因为其中含有的脂肪含量也一样很高，每天最好吃 25 ~ 30g 即可，一般一小袋就够（请关注食品包装袋上的「净含量」）。

4. 米粥

粥类的食物富含碳水化合物，另外纯米粥含有少量的蛋白质和很少量的脂肪，作为夜宵来说，非常合适，虽然少了一些火辣的味道。但是对于常年吃香喝辣的人来说，在晚上喝一碗清淡的粥，不但养胃，而且养生。无论是大米粥还是小米粥，熬制起来都不麻烦，可以在冬天用热粥温暖你的胃，夏天用冰粥让你体验麦芽糖自然的甘甜。

5. 水

如果睡前不小心吃了很多口味很重的夜宵，记得用饮水促进一下食物的排空，也能在一定程度上中和胃酸。在进食和饮水之

后，睡前尽量活动 30 分钟再睡，这能够有效减少大量胃酸的返流。

结论：

「吃夜宵导致胃癌」的说法缺乏证据支持，不过进食后很快睡觉可能导致胃食管返流并损伤食管，所以吃夜宵导致食管癌和贲门癌是有一定根据的。睡觉前，不是什么都不能吃，但是撸串还是要克制啊！