

暴饮暴食后，你会在第几天“发福”？

“今天吃多了，又要长肉了！”这是许多人在“暴吃”一顿之后都有的担忧。但你知道吗？这些多出来的肉究竟是哪一天长在你身上的？暴吃之后的几天内，体重又会有怎样的变化？最近，南京的一名科技记者通过亲身实践，发现了一个暴饮暴食后体重增加的怪现象。

探索

意外发现 暴吃后体重不会第二天就涨

南京的吴教授是个留心观察生活的人。家里有个磅秤，他早晨起床后总喜欢称一称，观察自己体重的变化。某天，吴教授前一天晚上因为公务晚餐吃多了，他原本以为第二天早晨称重，体重肯定会增长，可是当他站在磅秤上却发现，体重跟前一天早晨没什么变化。他暗自琢磨，可能是吃得不够多，体重还不至于发生变化。第二天他恢复了跟平常一样的正常饮食。可是第三天的早晨，当他再站上磅秤，却发现体重涨了一公斤。

“为什么体重隔了一天才上涨？”吴教授觉得很奇怪。

此后，吴教授又观察了几次。他发现，在前一天暴吃一顿之后，体重都不是第二天就上涨，而是在之后的两天或者三天发生变化。吴教授说，他称体重都是在早上，几天之中生活规律也没有变化，基本排除了其他干扰体重的因素，“难道体重上涨还是有时差吗？”

为了证实吴教授的日常观

察，一名科技记者开始做“增肥”实验。

10月18日，星期二，这名记者起床后空腹称重，体重为51公斤，午餐后增至51.5公斤。为了暴吃一顿，当晚正常的晚餐之后，记者于晚间10点去烧烤店吃了夜宵，一共吃了15串牛肉串，4个鸡翅，还有若干串虾、鱿鱼、鸡脆骨和蛏子，另有两罐饮料。当晚回家后，体重一下增长到52.5公斤，直到晚上睡觉时还觉得肚子挺胀的。

不过等到星期三起床空腹称重时，神奇的事情发生了，磅秤的指针显示这名记者的体重又跌至51公斤，这个数据相对于前一天早晨的重量没有发生变化。看起来，前一天的暴吃还没有发生作用。

这名记者同时也监测着中午和晚间体量的变化。星期三，他保持着和前一天一样的生活状态，午餐、晚餐都在食堂用餐。晚饭后称重，体重为52公斤。从这个数据还

看不出明显的变化来。

星期四起床后空腹称重时，重量发生了变化，增长到51.5公斤，正常午餐后的重量也增长到了52公斤。这两个数据都较星期二时增长了1斤。而正常晚餐后的重量，和星期二夜宵后的重量一样，达到了52.5公斤。

也就是说，这名记者的体重变化发生在暴吃后的第三天，增长了0.5公斤。



生活体验 别以为暴吃后不立即增重就不会胖

这名记者在采访中发现，因为这种打时间差的增重在生活中不易察觉，不少人都被“忽悠”了。

一名高考考生在论坛上说，高考后的三个月她的体重猛增。她记录着：“刚开始还好，6月21日和同学去丽江玩，旅游嘛，开心

地吃，但也就是正常的吃，没有暴吃。回来以后，从6月26日开始，就暴吃了，因为我觉得自己很瘦，发现吃一顿也不会立即长胖，想着明天就不吃了，结果就是抱着这种心理，7月3日一上秤，好家伙，长了4公斤！”

另一个从今年3月开始减肥的女孩，晚上几乎都是只吃两三个番茄，然后跑一个小时，做仰卧起坐200个左右，这样坚持了两三个月，从54公斤瘦到44公斤。可是，很快就发现这种生活不能适应，一连几天晚上她吃了一荤三素的快

餐和一大包怪味花生，一包阿胶红枣，两个饼，一直吃到肚子痛才停。悲催的事情发生了：前面两天体重都没有明显变化，结果几天后发现一下重了2.5公斤，这下她后悔都来不及了。所以千万别以为暴吃后不立即增重就是不长重量。

专家解释 体重的增减和一天的运动量有关

那么，吃的食物究竟是什么时候被人体吸收的呢？为什么在暴饮暴食后的第二天没有长肉，到第三天正常饮食了反而长肉了呢？

对此，营养学家曾珊说，她没有做过这样的实验，所以确切原因还不好说，但不知道实验者在实验期间是否正常排便，因为人体的大小便等本身也有一公斤左右的重量。不过这个因素是被排除的，实验期间，记者和吴教授都是正常排便。

不过，即便如此，曾珊也认为，这里的体重增加是不是吸收后的增加也不好说。因为每个人的机体功能不同，有的人消化和吸收能力强，有的人吸收能力弱，那么暴饮暴食后对每个人的体重影响都是不同的。消化能力好的人可能吸收能力也很强，那么体重可能会增加，而有的人本身吸收能力就不行，吃再多都会大部分被排泄，那么体重增加就不会明显。

此外，体重的增加与否和这个人每天的消耗量也有关系，比如这个人暴饮暴食第二天去干了体力活，或者走了很长一段路，这些都有可能影响体重的变化。



▲ 人体消化过程示意图。

这一点这名记者在实验期间倒是没有注意，因为记者行业本身就奔波不定，星期三时，记者还进行了一次采访，中途走了不少路。不知道当天体重没有变化是否与此因素有关。不过即使这样，记者依然长胖了，而且就在短短3天内。

专家提醒 不要盲目减肥、增肥

“人家都说减肥难，其实增肥也难。”曾珊说，一些想增胖的人，也并不是想胖就能胖的。对于那些体重过轻的人，如果想要长胖，首先要到医院检查自己属于哪种体质，要测试身体各部分的质量各占

多少，看看自己的体重究竟是哪一部分有欠缺。然后才能根据体质有针对性地进行膳食调理，对于那些消化吸收能力弱的人，可能还要通过其他一些药品辅助帮助消化吸收。比如一些糖尿病患者，吃什么

都不吸收，这就需要药物治疗。

同样，对于减肥者来说也是如此，要根据自身体质进行针对性的减肥，不能随意不吃饭就减肥。比如有些人光吃水果来减肥，以为只要吃饱了就可以，每次吃

得也很撑，但水果的营养元素不全，很容易导致缺铁性贫血。

总体来说，不管是不吃东西还是暴饮暴食，对人体都是一种伤害，还是少做为好。

(据《现代快报》)

“快乐基因”比较

亚洲人最不快乐？

快乐到底是什么？能用科学的尺度衡量吗？最新发布的一份国际科研成果显示，快乐是可以

通过基因遗传的，而从基因学上讲，不同人种中亚洲人是最不快乐的，非洲人是最快乐的。

“快乐基因”

影响快乐程度

今年，英国伦敦城市大学学者让·艾姆曼努·内维在其论文《基因、经济和快乐》中提出快乐和悲伤是通过基因表达的。为了进行更深一步研究，今年10月，美国哈佛医学院、加州大学圣地亚哥分校的科学家联合进行了一项实验，他们检测了一千多对美国青少年双胞胎的健康水平。

新的研究确定了基因对快乐的影响程度，即人类快乐程度的影响因素中，有三分之一是遗传性的。这些被测双胞胎中有的基因信息是100%一致的，有的则是50%一致。如果要分析天生的遗传基因和后天的环境到底多大程度上影响了人的快乐感，双胞胎是最好的研究工具。

在经过一些数学计算后，科学家发现，相对于普通的兄弟姐妹，双胞胎的快乐相似程度大得多。研究者因此认为，在决定人是否快乐的外部 and 内在因素中，遗传因素占到了33%。

更重要的是，通过此次研究，内维找到了一个影响人快乐程度的基因。他试图证明基因编码的5-羟色胺转运体蛋白扰乱了大脑信使通过细胞膜释放5-羟色胺的过程，并且还要检测这种基因的变化在什么程度上影响快乐了。

这种基因存在于大脑细胞膜中，和情绪调节有关。因此5-羟色胺转运体承担着这一重要任务，并且这种转运体基因有两种不同功能性变体，一种较长，一种较短，长基因会比短基因促成更多“羟色胺转运体蛋白”出现。人们从父母双方各遗传了这个基因的一类，有的人的这种基因全是长的，有的人全是短的，有的则是有长有短。

内维让受调查者为自己的快乐程度打分，他们发现，带有长基因的人，和没有长基因的人相比，称自己“非常快乐”的人数要多出8%，而两个相关基因全是长基因的人，感到“非常快乐”的人数更是多出了17%。

基因多元化

增加快乐程度

虽然被调查者都来自美国，但他们的种族不同，这就产生了更有意思的变化。结果显示，亚洲籍美国人平均带有0.69个长基因，美国白种人则平均带有1.12个，而非洲籍美国人最高，平均带有1.47个长基因。

这个结果和其他一些研究的发现吻合。根据此前的研究，亚洲人的快乐程度最低，非洲国家的人则最高。从基因上解释，这或许有源可寻，因为遗传等原因，即使在现在，非洲人的基因也最为多元化。

之前，也有一些研究把“羟色胺转运体”的长度和人种挂钩，但此前的研究只是基于同一种国家。在2009年发表的一篇论文中指出，在中国、日本两个国家的人群中，这种特殊基因普遍较短，而这两个国家情绪失调的人也比较多。

但内维在论文最后对自己的研究结果有所保留，他认为，目前对影响人类快乐因素的研究主要来自社会学、经济学和文化研究，基因只是其中一个重要组成部分。

(据《新京报·新知周刊》)