吃太飽加速大腦衰退
作者是 Alan K Chow
吃太飽加速大腦衰退

美國最新研究，提醒那些在飯後揉著肚子、扶著腰、打著飽嗝的人們，哪怕是短期暴飲暴食，帶來的健康災難都無法挽回，不僅體重幾年內會一直上升，對全身的傷害甚
至會持續很多年。

所有人都有吃撐的經歷

吃了嗎？這句國人打招呼時最常說的客套話，足以說明人們對吃的重視，誰能不吃飯呢？只是現代人的胃口越來越大，吃得越來越好才帶來了問題，隨機調查發現，所有人都
有過吃撐的經歷，更有人表示，幾乎每天都有吃太撐的時候。

 1 / 4

20 10 。

、 1

(1) 、 、 、 、 、 。

(2)
2-3 、 。

(3) 。

吃太飽加速大腦衰退
作者是 Alan K Chow
(4)疲勞：吃得過飽，會引起大腦反應遲鈍，加速大腦的衰老，人們在吃飽後，身上的血液都跑到腸胃係統去工作了，容易讓人長期處于疲勞狀態，昏昏欲睡。

(5) 癌症：日本科學家指出，吃得太飽會造成抑制細胞癌化因子的活動能力降低，增加患癌幾率。

(6) 老年癡呆：日本有關專家還發現，大約有30%-40%的老年癡呆病人，在青壯年時期都有長期飽食的習慣。

(7) 骨質疏鬆：長期飽食易使骨骼過分脫鈣，患骨質疏松的概率會大大提高。

(8) 腎病：飲食過量會傷害人的泌尿係統，因為過多的非蛋白氮要從腎臟排出，勢必加重腎臟的負擔。

(9) 急性胰腺炎：晚餐吃得過好過飽，加之飲酒過多，很容易誘發急性胰腺炎。

 3 / 4

吃太飽加速大腦衰退
作者是 Alan K Chow

(10) 神經衰弱：晚餐過飽，鼓脹的胃腸會對周圍器官造成壓迫，使興奮的波浪擴散到大腦皮質其他部位，誘發神經衰弱。

 4 / 4