

内容提要

主题	如何控制食量		人群	通用
撰写人			完成时间	2013年12月12日
审核人			审核时间	2013年12月16日
修改人	修改人姓名		合格时间	最终修改完成的时间
解说人	录音人的姓名		录音时间	什么时间录音的
制作人	解说词对应视频的制作人姓名		制作时间	制作完成的时间
板块情况				
板块名称	字数	小标题		信息来源网址
1 食全食美	1458	如何控制食量		http://snowheart19.blog.sohu.com/
2 美肤记				
3 御医馆	1514	如何预防肥胖		http://www.cnkang.com/nkwk/feipang/156042.html
4 营养小贴士	1452	控制食量享“瘦”小贴士		http://www.people.com.cn/GB/shenghuo/1089/
5 美食汇	1545	减少食量饱腹小食谱		http://www.163jiankang.com/jianfei/jfshipu/189701.html

如何控制食量

板块一：食全食美：食品安全（字数 1458）

小标题：如何控制食量

主持人串词：在生活中，我们常常发现，瘦人不能忍受饥饿，但他们却安于七分饱的状态。

而胖人则或者饥饿，或者饮食过量，在冰与火的两个极端煎熬挣扎，就是找不到合适而稳定的食量。说到这里，很多人又会问：为了预防肥胖，为了健康长寿，健康专家都要求每餐吃七八成饱。可是，这个度怎么把握？怎么做才能减少食量呢？

正文：

改变不良习惯，与其当成痛苦，不如当成乐趣。其实并不是瘦人饿惯了，而是瘦人知道自己什么时候饱，很多胖人却不知道。饱有不同的层次，饱需要你细心体会。一边吃饭一边说话，往往感觉不到什么时候饱。过去讲，食不语，寝不言，是有科学道理的。吃饭的时候注意力不集中，就难以注意到自己什么时候饱了。以后可以自己做个实验，拿一个白馒头来，让你马上吃下去，你会感觉很辛苦。但是，如果让你上网看你最爱看的内容，你下意识地一口一口地吃，一会儿工夫这个馒头就吃没了，而且一点儿都不觉得难吃。你大脑兴奋的时候，胃肠功能就受到抑制，所以饱了可能还是觉得没饱。饥饱是人最基本的本能，可是一边做事情一边吃饭时，人们不仅丧失了理性，没准连本能都没有了。饱有不同层次的饱。如果你慢慢地吃一顿饭，吃一口，嚼一阵，再咽下，集中注意力，就能体会你吃的东西是否让你饱。刚开始可能很饿，食欲很强，每吃一口都觉得很愉快，很积极；过几分钟以后，你可能就发现，吃的兴趣没有原来那么强了。当然你还在吃，觉得胃里好像没满，但好像这口等会儿也无所谓，这时候你的饥饿感已经没有了。再往下走，你还可

以继续吃，但觉得可吃可不吃；再往后，你多吃一口都觉得难受……

“七八成饱”就应该停在可吃可不吃的时候，你要找到这个点。很多人是到了胃里机械性地膨胀，才觉得饱。如果食量是靠物理膨胀控制的，就丧失了人控制食量的本能。人吃了东西，口腔就会给大脑和胃肠发信号；胃肠里消化的东西往下走，营养素被吸收之后，也会给大脑发信号控制食欲。可是现代人把这些本能都弄乱了：吃饭不规律，吃东西的时候说说笑笑，谈生意论感情，看电视上网什么的，不能准确感觉到七分饱，所以最后的食量往往超过身体的需要。

如何又享受美味又能抵制住它的诱惑呢？如果总要抵制美味，生活就比较痛苦了，应该是顺其自然。我的食量在同年龄的女人中已经算是不少了。跟我出去吃饭的时候，别人都说，你吃这么多，为什么还没有胖？她们吃得很少，很控制自己，也没见瘦。我从来不让自己饿着，但也从来不会吃到撑，只要感觉到饱了，到了我本能认为合适的那个点，对食物就再没兴趣了。如果我吃到这个点，已经饱了，世界上最美味的东西端到我的面前，我也毫不动心。再吃就觉得不舒服了，是负担了。到下顿饿了，看着粗茶淡饭也觉得特别想吃。专心致志地吃饭，就能把握这种本能。

有国外研究者调查了市场上食物的份量与食量的关系，比如你买了一升的酸奶，算4份，每份算250毫升。实际上你给孩子一份250的酸奶，他喝完了；你给他500毫升，没准也一口气喝完了。但是如果你把500毫升的酸奶变成4个小杯，他可能喝一杯就停了，未必去喝第二杯；而第二杯喝完之后，很少有人再喝第三杯了。所以，人们的食量会受到包装数量大小的影响，用小盘盛饭菜好些。

其实食品应该用小份供应，不应一味追求盘子大。小时候父母让我们把饭吃完，因为那是能量不足的时代，这顿剩了，下顿可能没吃的。现在我们只有吃不了的时候，没有吃

不到的时候，所以整个教育方式，包括给饭菜的份量体系都要发生变化。盘子大小会影响食量吗？听起来，这好像是一个趣味心理问题。事实上，这是一个不可忽视的营养问题——许多美国营养学家指出，食物份量太大，可能是美国人肥胖者众多的重要原因之一。

板块二：御医馆：疾病防御（字数 1514）

小标题：如何预防肥胖

主持人串词：肥胖影响了身形，还会导致很多疾病，虽然到了冬季，棉袄可以掩饰赘肉，但是减肥不能停止，减肥任重而道远。下面给大家介绍一些预防肥胖的措施，希望对大家有帮助喔！

正文：

合理的饮食营养，每餐不要太饱，既满足了生理需要，又避免了能量储备;若睡眠过多，热量消耗少，也会造成肥胖，因此，不同年龄的人应安排和调整好自己的睡眠时间，既要满足生理需要，又不能多睡。大约清晨四五点钟人体释放的维持生命活动能量比任何时候都多，无论性别、年龄，一年四季都是如此，但绝大多数人此时都在睡梦中，结果只有一部分能量被机体用来维持心脏、大脑、肝脏、肠和其他器官的活动，而不是用于肌肉组织的工作。释放出的多余能量便转化成脂肪组织，这样长期下去易促使身体发胖。如在清晨五六点钟起床参加适当的运动锻炼，对肥胖的防治大有益处。

美国有人研究盘子大小和食量的关系。他们做了实验，让小朋友自己盛东西吃，或者把一大盘子盛好，放在他面前吃。结果，让他自己取，会比你给他盛的食量少25%。小孩从小被教育要把盘子里的饭菜吃完，不要剩才是好孩子。结果孩子慢慢形成一个观念，盛多少吃多少，给多少吃多少，而不是按照自己本能的饥饱来调整食量，这种教育是不对

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/526115031141010133>