



吃太饱容易撑出10种病

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-13

肥胖 现代人常吃的高脂肪高蛋白食物，不容易消化，多余的“营养物质”堆积在体内，其后果就是肥胖和一系列富贵病。研究证实，肥胖会引发心血管疾病、糖尿病、脂肪肝、胆囊炎等，再加上由此带来的并发症，可能达到上百种疾病。

胃病 吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重，消化不良。此外，人体胃黏膜上皮细胞寿命较短，每2~3天就应修复一次。如果上顿还未消化，下顿又填满胃部，胃始终处于饱胀状态，胃黏膜就不易修复，胃大量分泌胃液，会破坏胃黏膜，产生胃部炎症，出现消化不良症状，长此以往，还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。

肠道疾病 科学家发现，脂肪堵塞在肠道里，会造成肠阻塞，大便黑色、带血。

疲劳 吃得过饱，会引起大脑反应迟钝，加速大脑的衰老。人们在吃饱后，身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了，容易让人长期处于疲劳状态，昏昏欲睡。

癌症 科学家指出，吃得太饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低，增加患癌几率。

老年痴呆 日本有关专家还发现，大约有30%~40%的老年痴呆患者，在青壮年时期都有长期饱食的习惯。

骨质疏松 长期饱食易使骨骼过分脱钙，患骨质疏松症几率会大大提高。

肾病 饮食过量会伤害人的泌尿系统，因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出，势必加重肾脏的负担。

急性胰腺炎 晚餐吃得过饱，加之饮酒过多，很容易诱发急性胰腺炎。

神经衰弱 晚餐过饱，鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫，使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位，诱发神经衰弱。

[存档文本](#)