

吃晚饭有个“最佳节点”！ 这个时间前吃完，全身代谢都变好



你有没有发现，到了一定年纪，血压、血脂、血糖……这几个指标越来越“难管”？明明平时自己也没有大吃大喝，怎么身体的这些指标就都升高了呢？

这很可能和你吃晚饭的时间有关！有研究发现，吃晚饭有一个“最佳节点”——17点！在17点前吃完晚饭后，不再吃东西，身体代谢改善效果将达到最佳。

吃晚饭有一个“最佳节点” 改善代谢效果最佳

2026年1月，国际期刊《BMJ 医学》上发表的一项研究发现，过了17点后不再吃东西(限时进食)，体重、体脂、腰围、血糖、血脂等一系列指标都得到了显著改善。

研究人员分析了超过2000人吃晚饭的数据后发现，“晚饭时间”对健康的影响真的很大：

一组(17点前吃完)：效果最优，体重和空腹胰岛素下降最明显。第二组(17点~19点吃完)：效果次之，依然很积极。第三组(19点后吃完)：改善效果最弱。研究还发现了一个“王炸组合”：

最佳效果：17点前结束进食+三餐吃饭时间≤8小时

最差效果：19点后结束进食+三餐吃饭时间>8小时

根据研究，这是因为让你的吃饭时间和身体天然的昼夜节律“同频共振”，让消化、代谢系统在它们最活跃的时候工作，到了该休息的时候，就让身体彻底切换到“休养模式”，自然脂肪燃烧更高效，血糖也更平稳。

晚饭早点吃 减脂的同时还能让身体更健康

晚餐吃早一点，你收获的绝不仅是体重秤上变小的数字。这是一种牵一发而动全身的良性连锁反应。

1.更利于减脂控糖 2020年，国际期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊发的一项研究，选了20名健康志愿者，分别在18点和22点吃一样热量的晚餐，随后均在23点入睡。结果发现，相比18点吃晚餐的人，22点吃晚餐的人机体血糖水平较高，且其机体消耗的脂肪量也相对较低。可见，晚餐早点吃就有助于不变胖。

此外，2021年，国际期刊《营养素》发表的一项研究，发现与22点吃晚餐相比，18点吃晚餐对后续24小时血糖控制以及次日脂质代谢都有积极影响。

2.心脑血管压力小 2016年，一项对721名高血压患者的研究发现，与19点前吃晚饭的人相比，19点后吃晚饭的人在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

而且，2023年《自然·通讯》期刊发表的一项研究显示，晚餐每延迟一小时，患脑血管疾病的风险增加8%。

3.骨密度更加健康 很多人不知道，晚餐时间还会悄悄影响骨骼状态。2025年，国际期刊《内分泌学会杂志》的一项研究发现，晚餐过晚(即每周至少3次在睡前2小时内进餐)，总体骨折风险增加8%，对髋部、椎体骨折影响更明显。

研究指出，晚餐过晚会扰乱生物钟与激素平衡，而人体骨细胞(成骨细胞、破骨细胞等)均受生物钟影响，晚餐过晚可能打破生物节律，导致骨量和骨密度下降。

4.消化系统更舒适 如果晚餐吃得太晚，睡觉时食物还没消化完，在胃里停留，就会刺激胃酸、消化液的分泌。这些胃酸、消化液和食物混合在一起，分解很多代谢产物，诱发十二指肠溃疡、胃溃疡等疾病。

实在做不到17点前吃完晚饭 请尽量在这个时间前吃完

1.晚饭尽量早吃：19点前吃完 如果你做不到17点前吃晚餐，那就17~19点吃晚餐，也会好一些。尽量在19点前吃完晚饭，最晚不建议超过20点。

尤其是对于减肥人群、代谢能力较弱的老年人群，更要控好晚餐时间，最迟19点前吃完。

当然，偶尔吃得晚不要紧，但推迟晚餐时间不应成为常态。如果你是上班族，可以先吃个简餐再工作。

2.晚饭少吃一点：七分饱最好 晚餐建议七分饱，即感觉胃里不饿了，但还没觉得撑，放下筷子刚好。晚上要少吃各种高热量、高脂肪及高糖食物。

建议——

多蔬菜：富含膳食纤维，增加饱腹感，热量低。

适量优质蛋白：如鱼、鸡胸肉、豆腐等，避免油炸和肥腻的肉类。

主食要巧：可以用小部分杂粮(如糙米、燕麦、红薯)代替精米白面。

比如，如果你想减脂，晚餐可以这样吃：1小块紫薯+蒸鸡胸肉80克+清炒黄瓜200克。

不妨就从今晚开始试一试，把晚餐时间往前挪一挪，吃得清淡一些，身体自会回馈你长久的轻盈与安康。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

甜蜜的西瓜为啥叫“报恩水果”？

炎炎夏日，各类西瓜集中上市。在空调房里吃西瓜，是众多网友夏天最治愈的快乐。令许多人意想不到的，甜蜜的西瓜不仅爽口好吃，居然还低糖低脂，含糖量也处于常见水果中较低水平。

不仅健康人群可以大快朵颐，部分高血压、糖尿病患者也可遵医嘱适量“解馋”，西瓜因此获得“报恩水果”的美名。一起听听专家怎么说。

甜蜜的西瓜竟是低糖、低热量的水果代表

西瓜甜度高，许多人想当然地认为含糖量、热量也高。北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀说：“同等重量下，西瓜是常见水果中含糖量、热量较低的一档，热量负担低于绝大多数甜水果。”

专家介绍，每100克西瓜中，实际水分含量达90%以上，含糖量仅为5克~7克左右，热量大约只有30大卡。

更难能可贵的是，西瓜中的“糖”大部分是果糖。果糖的升糖指数低，代谢不依赖胰岛素，适量食用，短期内对血糖波动影响不大。

相比蔗糖而言，果糖甜度更高。这也是为何西瓜含糖量“友好”，但甜蜜不减的秘密。

此外，甜蜜的西瓜还富含钾、镁等多种电解质，补水的同时还能及时补充电解质，有效缓解暑热、流汗带来的疲惫乏力。

西瓜果肉富含番茄红素。研究表明，相比番茄，西瓜中的番茄红素更易被人体吸收利用，对心血管健康等有积极作用；西瓜所含的维生素C能够减轻紫外线对皮肤的伤害；瓜氨酸也有助于舒缓血管、促进身体血液循环。

西瓜好吃，但“瓜饱”不宜

“半个西瓜配勺卖”是多个西瓜摊点的标配。甚至有人把西瓜当饭吃，认为“瓜饱”既可口又减脂。

西瓜“甜”而不显“糖”，往往让人不经意间就吃多了。窦攀说，西瓜本身不存在健康隐患，真正影响身体健康的，是食用量和食用方式。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说，不建议把“瓜”当“饭”吃。西瓜中蛋白质含量低，长期替代正餐，容易造成肌肉流失，体脂率上升，反而容易发胖。“用西瓜替代甜食、甜饮料倒是个不错的主意。”

专家举例，半个西瓜可食用果肉常在2斤左右，仅从总糖量来看，约相当于一瓶至一瓶半500毫升可乐。“西瓜一次性摄入过多，也容易对肝脏、胰腺、胃肠道等器官造成负担。”窦攀说。

首先，西瓜中的果糖主要依靠肝脏完成代谢，过量摄入会增加肝脏代谢负担，增加非酒精性脂肪肝风险。

其次，西瓜除果糖外也含有葡萄糖，如大量食用，其中的葡萄糖可直接升高外周血糖，刺激胰岛素分泌，增加胰腺的分泌负荷。

第三，未被及时吸收的果糖会在肠道内发酵，引发腹胀、排气增多。冰镇食用时，还会刺激肠胃，容易出现腹痛、腹泻等不适。

如何正确“吃瓜”？

范志红说，一般情况下，高血压患者是适合吃西瓜的。西瓜是膳食中钾的良好来源，有利于改善膳食中的钾钠比例，减少钠的升压作用。糖尿病患者血糖控制良好者，也可遵医嘱定量食用。

专家提示，高血压患者若无肾功能异常，可适量食用西瓜。但若合并肾病或正在服用保钾利尿剂等，则需遵医嘱食用。易腹泻、消化不良者，肠易激综合征患者建议少吃西瓜，特别是冰镇西瓜；有心脑血管疾病、胆囊疾病的患者也不适合大量吃冰西瓜。

正常人群每日食用西瓜应控制在200克至350克左右，并相应减少当日其他水果摄入；避开空腹、睡前时间段；尽量食用常温西瓜，减少肠胃刺激；老、幼、病人群需格外注意勿多食。据新华社