

“天天中午都和同事一起在外面吃好的，当时感觉吃得很饱，可一到下午3点就觉得饿得慌，特别想吃东西。”在达城西外某商场做文员的蒲小姐说，进入冬季以来，她和办公室的一群同事都有饿得快的感觉，只好买来零食在办公室当“下午茶”。对此，专家解释道，这可能是由于营养不均衡造成的“隐性饥饿”。

## 吃饱了 “隐性饥饿”仍困扰你

### 专家：合理膳食可缓解饥饿

#### 市民困惑 吃完饭三四个小时又饿了

“我感觉自己每天中午都吃了很多东西呀，可怎么还是觉得饿呢？特别是最近一段时间，感觉特别明显。”蒲小姐很担心是不是得了糖尿病，可到医院一检查，血糖又是正常的。

这种情况还不是个别的，她身边的好多同事也是这样，大家都是年轻人，身体状况都很好，按理说不会有什么问题呀。在一旁陪同看病的小娟也很困惑：“就是，我每天上班中午都吃得很丰盛，大鱼大肉的，可还是觉得饿得很快。但在家休息时却一点也不觉得饿，一下午都不会主动找东西吃。”

#### 专家解惑 营养不均衡或造成“隐性饥饿”

针对蒲小姐等人的困惑，日前，记者采访了市中心医院的消化内科

白主任，白主任向记者解释道，所谓饥饿，是一种感觉，一般来说，正常人排空需4个小时，如果平时工作压力大，体内热量消耗会加快。当然，糖尿病和甲亢这两类患者也比较容易饿，但这是一种病态，不属于“隐性饥饿”的范畴。

什么是“隐性饥饿”呢？白主任告诉记者，“隐性饥饿”是指机体由于营养不平衡或者缺乏某种维生素及人体必需的矿物质，同时又存在其他营养成分过度摄入，从而产生隐蔽性营养需求的饥饿症状。“你以为自己吃得足够好足够饱，但实际上80%的人都处在因为营养不均衡造成的‘隐性饥饿’状态。不过医学上并不存在‘隐性饥饿’这样的说法。”

#### 专家支招 合理膳食可缓解症状

那么，“隐性饥饿”都有哪些症状？记者在网查资料看到，最常见的“隐性饥饿”包括：缺铁，缺钙，缺锌，缺钾，缺乏维生素A、B、

C，缺乏叶酸，钠过多，饱和脂肪过多，维生素E过多等，“以长期缺乏维生素A为例，眼睛容易疲倦、干涩；维生素B1摄入不足会造成注意力不集中、忧郁以及记忆力衰退等；长期缺乏维生素、矿物质还可能引发心脏病及癌症等，不同营养素的缺乏就会出现相应的症状和体征。以女性为例，一些年轻女性出现‘隐性饥饿’，可能是因为减肥导致饮食结构失衡而起。”

白主任表示，合理的膳食结构是缓解“隐性饥饿”的最主要措施，饮食要有规律性，避免饥饱无常或暴饮暴食，要注重食物的多样化，对于喜欢吃肉食的市民来说，要多吃蔬菜和水果；维生素缺乏的这一类人可适当补充维生素，不过必须适量。

·本报记者 张瑞琦 张竹·



#### 健康资讯

### 丰盛的早餐和充足睡眠 有助女性怀孕

近日，有专家研究发现，丰盛的早餐及充足的睡眠有助于女性怀孕。

专家称，夜班和无规律的工作会扰乱女性生理周期并对生育周期造成危害，从而导致女性身体生物钟紊乱。根据一项针对英国女性的调查结果显示，在夜间工作的女性因不孕而接受治疗的比例比其他女性高出8%。

对此，英国特拉维夫大学的学者提出，丰盛的早餐有助于刺激年轻女性排卵，包括患有卵巢囊肿的女性。韩国研究也表明，良好的生活作息可以调整女性身体内的激素环境，因此平均8个小时的睡眠习惯有利于怀孕。

(据《生命时报》)

#### 情感留言

阿代：

这次驾考虽然没有通过，但你也不要灰心，平时没事多去练习，我想凭你现在学到的驾驶技术，拿证是迟早的事。加油！

·小虫·

老公：

俗话说：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”但为什么我们千年才修来的姻缘这么脆弱，这段时间你突然脾气很暴躁，无论我说什么你都一阵乱骂，我真的感觉好累，但又不知怎么来挽回我们之间的感情，本来想与你好好谈谈，但还没开口，你就开始一阵吼，最终又是一片吵骂声。真不知道我们的婚姻还能维持多久？

·老婆·

宝贝：

你病了两个月了，看了无数个医生，但一直无法根治，每次看着你不停咳嗽的样子，我都好心疼。如今你慢慢好起来了，我好高兴，你知不知道，在你生病的日子里，我每天都担心得不得了，现在我终于可以放心了。

·爱你的妈妈·



## 形状独特 崖柏渐成根艺新贵

本报讯 近日，记者在达城人民公园园中园艺术沙龙看到，几件崖柏根艺作品造型独特，视觉效果使人震撼。记者在采访中得知，崖柏堪称最具视觉效果树种之一，因此已逐渐成为根艺新贵。

达城“收藏一哥”李道信告诉记者，我市的崖柏主要来自万源和宣汉等地，由于以前为炼油等

过度的砍伐，崖柏正在快速灭绝。精品崖柏长期生长在峭壁断崖处，土壤稀少，这些崖柏只能因地制宜地选择合适的方向生长，从而产生出变化多端的形态。除此之外，崖柏还会在漫长的生长过程中形成一些树瘤和斑纹。在不同石质上生长出的崖柏，生长状态也各不相同，非常值得赏玩。

(本报记者 向也)