

科学面对“过午不食”，认清“限时禁食”

□ 范志红

营养课进行时

日前，网络及朋友圈传得沸沸扬扬，说中国科学家发现了过午不食对健康的诸多好处。过午不食真的有好处吗？晚餐究竟要不要吃？

在讨论过午不食之前，先要简单科普一下“限时禁食”的概念，再说最新研究到底发现了什么。

所谓限时进食，就是限制一天当中吃东西的时间在某个范围内，不是什么时候想吃就吃。一天24小时，大部分人会有10—12小时不吃东西，比如从晚上8点到早上6点，就是10小时；晚上7点到早上7点，就是12小时。这段时间会“禁食”，或者叫“空腹”。

3月1日，“2022北京消费季·玩转京城美食”活动启动。小吃是美食中最重要的角色！果然，活动开始就来了一场线上直播的小吃论坛，引起广泛关注。特色小吃是古往今来常论常新的话题，因为这里

面透着大学问。小吃历史悠久。近年来，各地对特色小吃的研究越来越深入，以北京小吃为例追根溯源；有人说，北京小吃一半以上是回民小吃，回族人民信仰伊斯兰教，伊斯兰教传入中国1300多年了；有人说，有北京城就有北京小吃了，北京建城3000多年了；有人说，有北京人就有北京小吃，北京小吃的历史更长了……无论是哪个版本，但北京或其他地方的小吃，都源远流长，仍在传承创新发展中。

小吃有大艺。小吃也称“吃食”“碰头食”。旧时，经营小吃没有固定场所，在哪儿碰到就买来吃，为“碰头食”。小吃绝不因其“小”，便粗制滥造、粗放经营，反而处处体现“精”：原料精选，加工精细，外观精致，口味精到。小吃制作也有讲究，有门道，是“手功+艺术”的地道手艺。小吃火爆肚，以牛或羊的胃为原料，先是“分档取料”，有食管、肚板、肚领、肚仁、蘑菇头、散丹（羊）、百叶（牛）等10多个部位；然后进行精细的刀工处理：寸段、薄片、骨牌块、韭菜丝；还要有“火中取宝”精准掌握火候的功夫。一位大学者见此，泼墨留下四个大字“小吃大艺”。

小吃有文化。北京芝麻烧饼、天津煎饼果子、四川酸辣粉、东北烤冷面……遍布全国东西南北的小吃，既是不同风味的美食呈现，也是丰富多彩的文化传承。很多小吃的来历，有广为流传的传说、典故、神话、故事。旅游者在异地他乡，“用段子点小吃，拿故事添情趣；其味也臻臻，其乐也融融”。小吃，更能让当地人找回那些愉悦的陈年记忆，也更能让远方游子体味到“乡愁，永远是一碗小吃的味道”。

小吃名气大。被授予“中华老字号”的小吃、各地评选出的名小吃、食客们交口相传的特色小吃，以它们的承载力、亲和力、影响力，打造出一张又一张小吃名片。这些名小吃的名气，甚至盖过了其起源地，比如《“胡辣汤”挺住！“热干面”来了》，标题之下，是媒体对2021年7月湖北省消防救援总队火队火速抵达河南加入防汛救灾行动的报道。又如2020年武汉抗击新冠肺炎疫情时，网上网下响起热烈打气声一片：“热干面，听好了，全国小吃都在为你加油！”

小吃市场大。各地小吃具有鲜明的地域性、民族性、多元性特征，特色鲜明，风味独特，品种多样。主打川味的成都小吃、宣扬清淡的广州小吃、面食之乡的山西小吃……都从起源地走上了向外拓展之路。沙县小吃更是花开全国、香飘海外。对“小吃市场有多大”之间，小吃经营者纷纷用实际行动作答：小吃市场无限大！2022年全国两会上，全国政协委员王宜也提出了“增强国家文化软实力、推动中华饮食文化‘走出去”’提案。小吃，将会成为国际交流中越来越重要的窗口。

小吃得会吃。在回族人口较多的青海省，有一家经营回民小吃的餐厅，取名“饮膳正要”，这也成了餐桌上的谈资：元朝回族医家忽思慧所著《饮膳正要》，是我国第一部营养学专著，着重收集记载了大量回民饮食的内容，包含很多经过实践验证的有利于健康长寿的食疗方。以书名作为店名，强调“营养先行”。小吃得吃出营养，吃出健康，吃出文明。这也正是“小吃得会吃”的讲究。在古城北京，人们常提起“老北京”喝面茶的情景：用手托起碗，一边晃动一边转着喝。快了慢了、凉了热了以及大口小口都不行，只有恰到好处，喝完之后碗光、手光、嘴光，这才叫会喝。

小吃重传承。现在的小吃市场，也有一种令人遗憾的现象：有的名小吃淡出了，有的变味了。消逝的小吃、失传的手艺，已经和正在引起各地的重视，采取行动，走好小吃的守正创新之路。可喜的是，各地兴建了小吃博物馆、小吃民俗馆、小吃科技馆、小吃街、小吃城，还有小吃制作技艺被列入非物质文化遗产名录。这些都有助于小吃更好的传承、更快的发展。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

如果能限制在10小时之内，就算是“限时禁食”了。已经有不少研究发现，和想吃就吃相比，把吃东西的时间窗口控制得更严，比如只有6—8小时，甚至只有4小时，可能对减肥降脂更有好处。

一方面，缩短进食时间窗口之后，人就很难吃过量了。胃的排空时间是4—6小时，如果集中在6—8小时之内吃三餐，胃还没有排空就来了下一餐饭，绝大多数人不可能食欲那么旺盛。如果只吃两餐呢？总量也不太可能比正常的三餐更多。另一方面，如果在8小时之内要吃三餐饭，哪儿还会有胃口同时吃零食呢？其他时间就算想吃，也不允许吃任何东西了，不就只好放弃吃零食的念头了么？再说，禁食期间不能吃东西，就需要消耗体内的脂肪和蛋白质。对原本过胖的人来说，人瘦了，血脂血压血糖都容易降下来。

但是，除了睡觉8小时之外，还有16小时的时间。到底是几点到几点进食呢？很多人都觉得，6—8小时还要吃三餐饭，太麻烦了，工作时间也没法吃饭。那么，如果要省掉一顿饭的话，是省去早餐，还是省去晚餐呢？这就涉及到用餐的时间窗口问题了。

此前已经有研究者探讨了这个问题。他们把进食的时间分成“早段进食”和“中晚段进食”两种类型。“早段进食”通常是在上午和下午上半段，比如6点到14点，7点到15点，8点到16点这种模式。“中晚段进食”则是从中午开始一直到晚上，比如11点到19点，12点到20点，13点到21点这种模式。此前的初步结论是，早段进食更有利于减肥，也有利于改善代谢指标。

以往的相关研究主要是用超重肥胖者做的，而这次中国研究者是用不肥胖的健康人做的。同时，研究中测量的指标也比

较多。除了体成分（脂肪含量和无脂组织含量）的变化，代谢指标的变化，炎症指标的变化，肠道菌群的变化，还有代谢通路和相关基因的检测。注意，体成分这个概念比体重更有意义。体重减了，也许是减脂肪，也许是减肌肉。所以要测量体成分。到底脂肪率和无脂组织（肌肉和骨骼）发生了什么变化。

在这个实验中，“早段进食”的进食窗口是早上6点到下午3点之间，而“中晚段进食”的进食窗口是上午11点到晚上8点之间。自己可以确定具体时间，但一天中只有8小时可以吃东西。实验持续时间是5周。

研究结论和以前的相关研究基本一致：和不限时进食时间相比，早段进食的模式，更有利于减脂、提高胰岛素敏感度、降低炎症反应。中晚段进食也有一定效果，但效果明显不如早段进食。

春天里，满树佳蔬看香椿

□ 贾彬彬 程景民



俗话说“春芽夏茎，秋果冬根”，到了春天，最应该食用的就是各种春芽，而香椿就成了春季菜肴的首选之品。香椿历史悠久，早在汉朝，食用香椿曾与荔一起作为南北两大贡品，深受皇上及宫廷贵人的喜爱。宋代苏轼盛赞：“椿木实而叶香可啖”。

香椿是大自然的馈赠

香椿被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。谷雨前后，香椿发的嫩芽可做成各种菜肴。传统中医讲究“药食同源”，香椿亦是治病良药。明代药学经典《本草纲目》提及医家惯用以香椿为君药的“香椿散”，疗愈困扰古代表南地区甚剧的“瘰疬”。食用香椿到底有哪些好处？

香椿中含香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲。香椿具有祛湿利尿、清热解暑的功效，对泌尿系统感染、肠炎、泄泻痢疾等有辅助疗效。香椿中的挥发性芳香有机物可以穿透蛔虫表皮，让蛔虫不能附在肠道壁从而被排出体外，可用于治蛔虫病。香椿煎水对痢疾杆

菌、伤寒杆菌等有抑制作用，具有抗菌消炎效果。据《本草纲目》所记，“椿根白皮入药，椿叶香甘可茹”，香椿作为春季最早发生的植物之一，代表阳气与生命力，可通脾胃，补肾阳，因此对于那些身体虚弱阳气亏损的人，食用香椿也是一个不错的选择，可以帮助肾虚以及人体阳气衰弱的人补充阳气，缓解阳气缺失的症状。

香椿的吃法多种多样。香椿炒鸡蛋是南北统一的吃法。做法非常简单，椿芽洗净，切碎，焯开后放凉，加盐与鸡蛋一同打匀，下油锅摊熟食用。鸡蛋香能和香椿的刺激性味。香椿拌豆腐，是北方经典的开胃菜，山东的传统名菜，焯好的香椿和豆腐相伴而食。用北豆腐（盐卤豆腐）和嫩豆腐的都有，其中嫩豆腐拌了之后极易出水。在云南傣家，“香椿拌豆腐”调味上更为丰富，要加酱油、香菜、新鲜小米椒、水腌菜或泡菜水等。北京人喜欢腌香椿，用来拌黄豆、拌豆腐，做下酒小菜，做面条浇头。香椿芽拌面筋是北京清明时令佳品。北方的代表吃法还有“炸香椿鱼”，用面粉、鸡蛋调糊，沾香椿嫩茎入油，炸上色，成形成鱼，又酥又香。也有一些地方将香椿和上少许面粉蒸着吃。山东一些地区会把香椿切碎再晒干

保存，食用前用水泡开，拌面条。

食用不当也会危害健康

食用香椿好处多，但需要注意的是，香椿处理不当会导致食物中毒，类似新闻在这个季节也时有发生。

那香椿中毒是怎么回事呢？香椿是我国特有的食物。相比其他蔬菜，香椿中含有较多的硝酸盐和亚硝酸盐，亚硝酸盐能与血红蛋白结合引起高铁血红蛋白症，严重可危及生命。亚硝酸盐本身还具有毒性，食用过多有致毒的作用，量大可直接致死。

吃香椿中毒，如果情况较轻，有一些麻嘴之类的感觉，可以卧床休息，同时饮用一些维生素C饮料或者是米汤等食物，促进亚硝酸盐的代谢，并且抑制其氧化低价血红细胞铁离子。若情况较重或者想快速好转，就需要及时去医院就医。

其实，香椿只要处理得当就可以正常食用。怎样才能健康安全地吃香椿呢？

香椿的正确食用方式

一是最好只吃香椿嫩芽及新鲜香椿。不同地区、品种和生长期的香椿，其中的硝酸盐和亚硝酸盐含量都有差异。最要紧的是，香椿发芽初期的硝酸盐含量较低，

以前我也建议过，想减肥，又不便控制饮食内容的人，可以考虑限时进食的方式。它比较好操作，也没有明显的风险，比“辟谷一周”之类的做法安全很多。

不过话又说回来，无论什么时候吃，都必须注意营养平衡。不能因为省略一餐，让身体蛋白质供应不足，食材太单调，或者蔬菜太少等等。同时，这个方式并非人人适合，如需要增重的人就不适合，还有胃肠疾病患者要慎用，肝肾疾病患者要慎用，营养不良者和孕妇乳母都不适用。

最后要提醒的是，该研究是在夜里11点的时候，早段进食模式的受试者血液中饥饿素水平更高。所以，还是我曾多次提醒过的话：如果你愿意舍弃晚餐的话，一定要配合早睡早起的生活模式。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

特色小吃传承大文化

□ 单守庆

据总队火速抵达河南加入防汛救灾行动的报道。又如2020年武汉抗击新冠肺炎疫情时，网上网下响起热烈打气声一片：“热干面，听好了，全国小吃都在为你加油！”

小吃市场大。各地小吃具有鲜明的地域性、民族性、多元性特征，特色鲜明，风味独特，品种多样。主打川味的成都小吃、宣扬清淡的广州小吃、面食之乡的山西小吃……都从起源地走上了向外拓展之路。沙县小吃更是花开全国、香飘海外。对“小吃市场有多大”之间，小吃经营者纷纷用实际行动作答：小吃市场无限大！2022年全国两会上，全国政协委员王宜也提出了“增强国家文化软实力、推动中华饮食文化‘走出去”’提案。小吃，将会成为国际交流中越来越重要的窗口。

小吃得会吃。在回族人口较多的青海省，有一家经营回民小吃的餐厅，取名“饮膳正要”，这也成了餐桌上的谈资：元朝回族医家忽思慧所著《饮膳正要》，是我国第一部营养学专著，着重收集记载了大量回民饮食的内容，包含很多经过实践验证的有利于健康长寿的食疗方。以书名作为店名，强调“营养先行”。小吃得吃出营养，吃出健康，吃出文明。这也正是“小吃得会吃”的讲究。在古城北京，人们常提起“老北京”喝面茶的情景：用手托起碗，一边晃动一边转着喝。快了慢了、凉了热了以及大口小口都不行，只有恰到好处，喝完之后碗光、手光、嘴光，这才叫会喝。

小吃重传承。现在的小吃市场，也有一种令人遗憾的现象：有的名小吃淡出了，有的变味了。消逝的小吃、失传的手艺，已经和正在引起各地的重视，采取行动，走好小吃的守正创新之路。可喜的是，各地兴建了小吃博物馆、小吃民俗馆、小吃科技馆、小吃街、小吃城，还有小吃制作技艺被列入非物质文化遗产名录。这些都有助于小吃更好的传承、更快的发展。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

凌门一角

坎儿井是有相当知名度的，我未到新疆之前，早就听说过，但仅仅是听说而已。

第一次见到坎儿井是在去吐鲁番的途中，开始，映入眼帘的是大片大片的乱石滩，偶尔有一丛丛的骆驼刺挣扎出些许生命的绿意。突然，在荒无人烟的野地出现了一个接一个的环形土堆，相隔数十米一个，排列有致，在旷野中自成一景。此为为何物？我苦苦猜测不得其解。

谁料，这就是久闻其名，未见其实的坎儿井，我兴趣顿生。再仔细观察，果然呈“井”状，像一只只眼睛，镶嵌在这不毛之地，见证着这里的沧桑兴衰，也像一串串珍珠，点缀着戈壁壁。我真正了解坎儿井，是在参观了吐鲁番市亚尔乡的坎儿井乐园后。那天，我们饶有兴趣地到井下实地看了看，那感觉仿佛佛是来到地道战现场，一个庞大的地下世界，长的有十多公里。

俗话说“耳听为虚，眼见为实”。亲历亲见坎儿井后，我才知道此井非彼井，坎儿井与我们江南水乡的水井是有天壤之别的。地理知识告诉我们：从天山的博格达峰山脚到吐鲁番盆地中心的艾丁湖，直线距离大约50—70公里，但落差竟达1050米。坎儿井正是利用了吐鲁番盆地特殊的地质，地貌与水文条件，因地制宜顺冲积扇的地面坡降开凿

春日精灵话蝴蝶

□ 梁永刚

豆棚瓜架

春暖花开，苏醒的大地到处充满勃勃生机。花香蝶自来，在花丛草间翩翩起舞，点缀着如诗如画的春日盛景，上演着一场蝶恋花醉蝶的爱恋。

蝴蝶是春日的精灵，自古受到文人墨客的青睐，吟诗作词中常有蝴蝶的身影，不少佳句成了千古传唱。《全唐诗》仅咏蝶诗就有20多首，含“蝴蝶”意象的更是多达470首。“庄周梦蝶”典故，被唐代诗人无数次引入诗境，抒发百转千回的人生情怀。李白在《古风五十九首》中写道：“庄周梦蝴蝶，蝴蝶为庄周。一体更变易，万事悠悠然。乃知蓬蒿水，复作清溪流。青门种瓜人，旧日东陵侯。富贵固如此，营营何所求。”白居易《疑梦二首》提到：“鹿疑郑相终难辨，蝶化庄生谁可如。假使如今不是梦，能长于梦几多时。”李商隐在《锦瑟》中，更是运用庄周化蝶的典故，描



图为新疆吐鲁番坎儿井地下渠道（暗渠）（视觉中国供图）

的一种井，即在地下挖暗渠，让上游的地下潜流通向明渠，再汇入到蓄水池中。而旷野里的那一个个井眼乃是竖井，竖井是凿井的出入通道，起着定向、出土和通风等作用。

大家也许有所了解，吐鲁番的最高温度可达50℃，多年平均降雨量只有16.6毫米，而蒸发量远远超过降雨量不知多少倍。如果像江南一样用明渠引水灌溉，在烈日暴晒下的快速蒸发是可想而知的，用暗渠输水不失为一种智慧的选择。

新疆的坎儿井是主要分布在吐鲁番盆地与哈密盆地，光吐鲁番就有1000多条坎儿井，暗渠总长度约5000公里，成了当地农业、牧业赖以生存、发展、难以替代的水利工程，形成一种特殊景观。

据现有资料看，坎儿井的出现与古代中原的井渠有着密不可分的关系，大部分学者认为新疆的坎儿井源于汉代陕西洛河首渠的井渠。在塔里木盆地的沙雅县，至今还有当地人称之为“汉人渠”的遗迹。这也证明了维吾尔族、回族与汉民族的文化交流、渗透源远流长。

写人间的悲欢离合，抒发往事如烟、爱情无常的感慨：“庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春心托杜鹃。”杜甫的诗中也高频率出现蝴蝶：“穿花蛱蝶深深见，点水蜻蜓款款飞”“留连戏蝶时时舞，自在娇莺恰恰啼”“娟娟戏蝶过闲幔，片片轻鸥下急湍”。李贺《蝴蝶飞》：“杨花扑帐春云热，龟甲屏风醉眼眠。家蝴蝶西家飞，白骑少年今日归。”诗人写杨花飞舞、龟甲富丽，并把神情倦怠，心中寂寞，懒出闺门一步的少妇均隐在这一动一静中，笔墨不多，凝静而传神；写蝴蝶飞舞，少年当归，又融情于景，浓而不艳，从中可看出诗人李贺诗风和情感的另一面。

宋代诗人对蝴蝶也是情有独钟，品读宋诗，蝶舞翩跹，扑面而来。苏轼在《鬼蝶》中写道：“双眉卷铁钗，两翅晕金碧。初来花争妍，忽去鬼无迹。”陆游《窗下戏咏》把蝴蝶写得活灵活现：“何处轻黄双小蝶，翩翩与我共徘徊。绿窗芳草佳月，不是花时亦解来。”杨万里的《宿新市徐公店》更是把孩童捕蝶的

随着香椿芽的不断长大，其中硝酸盐的含量也在上升。也就是说，香椿芽越嫩，其中硝酸盐越少，那么将在储藏中产生的亚硝酸盐也越少。此外香椿不能久放，经过长时间的存放，其亚硝酸盐的含量会随时间的延长而增加。

二是吃前焯水。焯烫是降低亚硝酸盐的最佳方法之一，研究表明，焯烫1分钟，可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。同时还可以更好地保存香椿的绿色。

三是搭配果蔬。焯水后的香椿中维生素C、多酚等活性物质会随之流失，而维生素C可阻断亚硝酸盐形成，所以也建议搭配富含维生素C类果蔬一起吃，既营养又安全。

香椿虽然是个好东西，但是凡事都要讲究一个量，不管是什么好东西，吃多了总归是不太好的。我们吃香椿时，一定要通过正确的方法恰当地处理，这样才能保证食物的安全。而且香椿为发物，食用易诱使痼疾复发，一定要根据自己的体质进行选择，如果是不适宜吃香椿的体质人群，就要尽量少吃或者不吃。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生、第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

去过坎儿井乐园后，对坎儿井的历史现状，以及它的变迁、功效有了大致了解，回头再看戈壁滩上的坎儿井，感情上就不一样了，使我想起了唐代诗人李群玉描写并渠的古诗《引水行》：“一条寒玉走秋家，引出深罗洞口烟。十里溪流声不断，行人头上过潺湲。”也许借此来形容坎儿井过于浪漫化与诗意化了，但此时此刻，我的心理感受与此诗的意境是吻合的。

随着现代水利工程设施的兴起，坎儿井在历史的发展中其作用可能会减少，乃至最终成为历史遗迹也未可知。但坎儿井在开发、建设新疆这块宝土所发挥的历史功绩是谁也不能抹去的。这种巧夺天工形成的自流灌溉系统，确实确实是干旱地区劳动人民开发利用水资源的一大创举。它是培育绿洲文化的不竭源泉，也是中华并渠文化的一个重要组成部分，是可以与万里长城、京杭大运河相媲美的我国古代三大工程之一。

（作者系中国作家协会会员）



论谈吃