

第02章 三个人涨精装满肚子 - 肚子鼓胀的

肚子鼓胀的秘密：三人同行的精力之旅



在我们的日常生活中，经常会有这样的场景：一群朋友或者同事聚在一起吃饭时，总有人因为吃得太多而感到肚子鼓胀。这种现象似乎很普遍，但背后却隐藏着一些科学原理和实际操作上的策略。今天，我们就来探索一下“第02章 三个人涨精装满肚子”的秘密。

首先，我们需要明确一点，那就是当我们进食时身体吸收营养物质，这个过程是非常复杂的。食物经过咀嚼、消化，最终被小 intestine（小肠）吸收。这是一个长达大约6米的小管道，每天可以吸收4000至6000克水分和电解质，同时还能从食物中提取蛋白质、脂肪、糖类等营养素。



那么，当三个人的精力同时达到峰值时，发生了什么呢？这通常是在他们一起享受一顿丰盛晚餐之后。当一个人或多个人开始饱腹感的时候，他们的大脑会发出信号，让身体停止进食。但如果大家都已经吃得相当饱，而且饮用了大量液体，比如酒水或者其他含糖饮料，这时候就会出现一个问题：身体虽然不再需要这些热量，但是由于饮品中的糖分没有被完全消化，它们仍然存在于血液中，并且可能导致血糖水平升高。

此外，如果大家继续喝酒，不仅增加了体内酒精浓度，还会进一步刺激唾液腺分泌，使口渴加剧，从而引发更频繁地去喝水。这一循环使得人们不自觉地摄入更多的液体，而这些未被充分消化的部分最终可能转变为腹部膨胀感，即所谓的“涨”起来。









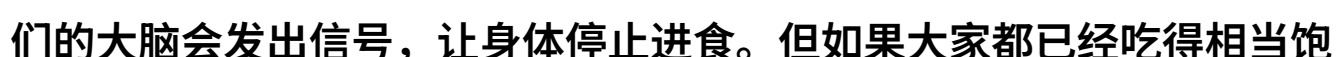




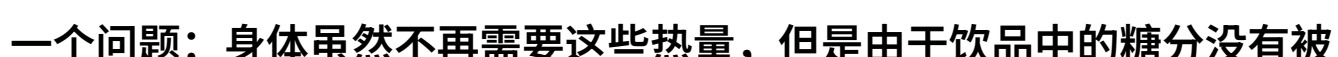


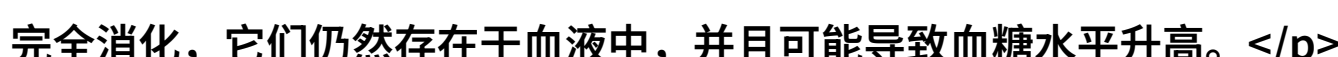








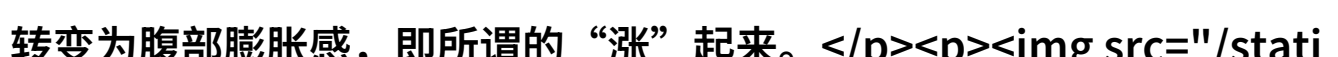












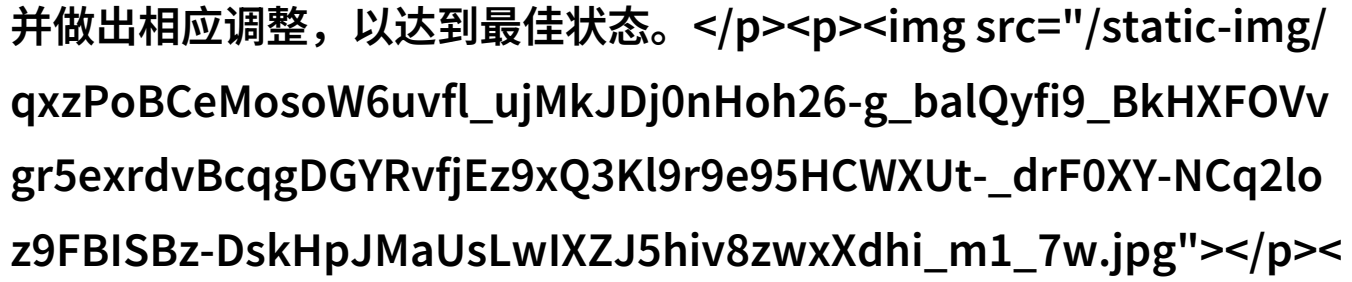






因此，对于想要避免饭后过早感觉到满足感的人来说，可以采取一些措施来减少这种情况发生。在进餐之前可以适当运动，以促进新陈代谢；控制饮用的热量和碳酸含量；并且注意不要让自己一直处于饥饿状态，因为这样反而容易导致暴饮暴食。此外，在选择菜单上也要谨慎，不要一次性尝试所有喜欢的一切美味佳肴，要逐步品尝以避免过度摄入卡路里。

最后，由于每个人的生理特点不同，以及不同的环境因素影响，所以对于如何管理自己的饱腹感，有些方法并不适用于每一个人。而通过学习和实践，我们将能够更好地理解自己的身体需求，并做出相应调整，以达到最佳状态。



[下载本文pdf文件](/pdf/494874-第02章 三个人涨精装满肚子 - 肚子鼓胀的秘密三人同行的精力之旅.pdf)