杂学书库 知识的记录

消化也要消耗能量，食物热效应（Thermic Effect of Food）

文章网址

https://www.gklibrarykor.com/zh-hans/article/19358/

PDF版式预览 – 仅含节选

吃完一顿丰盛的午饭后，你有没有觉得身体微微发热？这并不只是错觉。身体在咀嚼、消化、吸收和储存食物的过程中也要消耗能量，并在这个过程中产生热量。处理所吃食物所消耗的这部分能量，就叫作“食物热效应（Thermic Effect of Food）”。 简单来说，食物热效应是指“进食后为了消化、吸收和储存食物而比平时额外增加的能量消耗”。它也被称为膳食诱导产热（Diet-Induced Thermogenesis），19世纪末至20世纪初，德国生理学家Max Rubner在研究中以“特殊动力作用（Specific Dynamic Action）”之名使其广为人知。 本文将依次介绍食物热效应在每日能量消耗中所占的位置、不同营养素热效应不同的原因、使热效应变大或变小的因素，以及常见误解和正确的运用方法。 吃东西也要消耗能量 每日能量消耗的三个部分 我们每天消耗的能量大致分为三部分：静止不动时也会消耗的能量、处理所吃食物的能量，以及身体活动的能量。食物热效应是其中占比最小的部分，但每天都会稳定地消耗。 之所以单独讨论食物热效应，是因为这部分会随着吃什么而改变。基础代谢主要取决于体格和年龄，活动量取决于生活习惯，而热效应则与饮食内容直接相关。 （1）基础代谢率（Basal Metabolic Rate）这是维持呼吸、心跳和体温所需的能量，约占每日能量消耗的60～70%，是最大的部分。 （2）食物热