

该吃饭了

我们都经历过这种情况。

你正在参加一个重要的会议，突然肚子开始咕噜咕噜地叫。你拼命想把它赶走，但咕噜声却越来越大，最后，你的肚子发出了一声愤怒的咆哮，你确信周围的每个人都听到了。

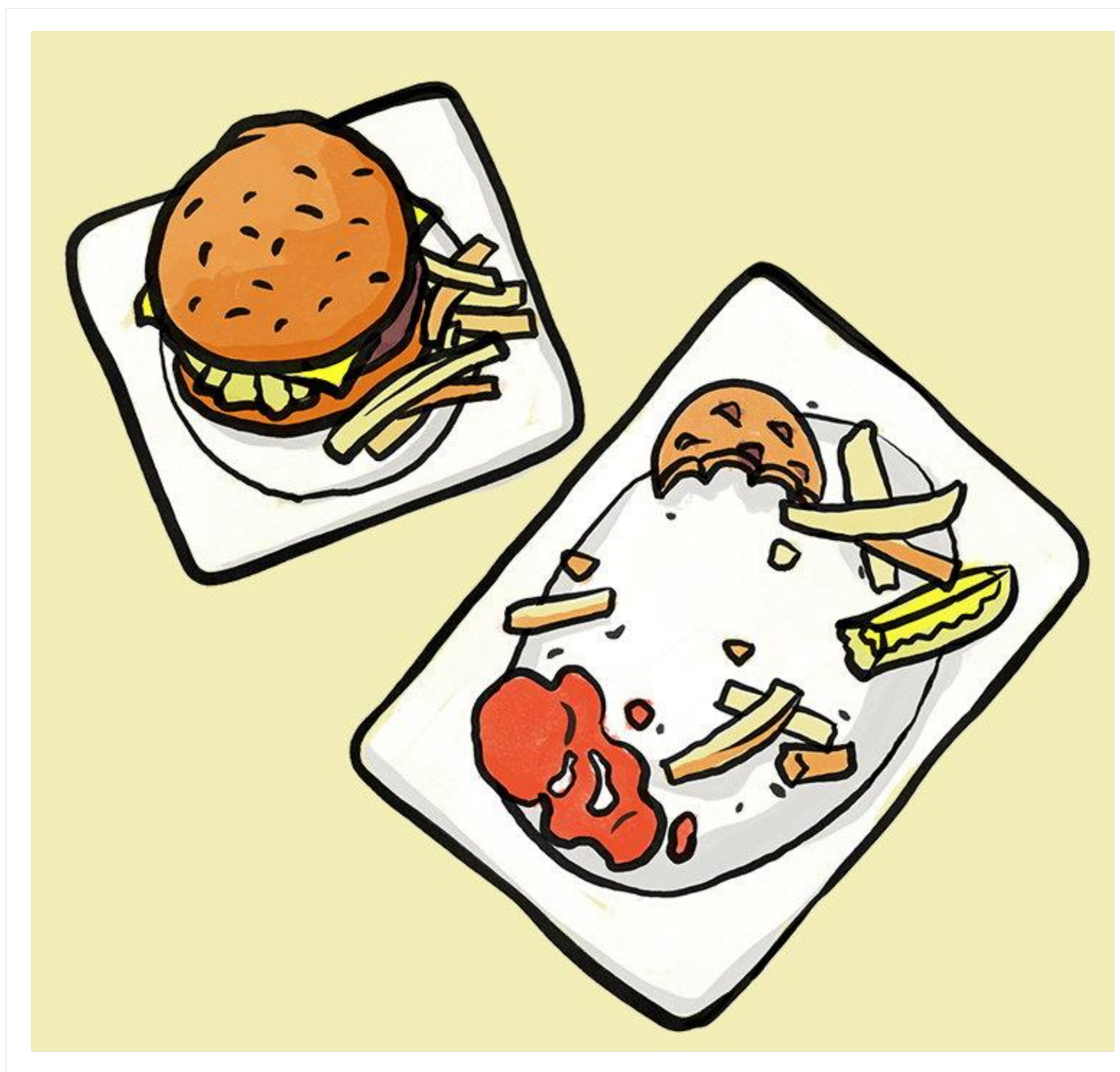
虽然令人尴尬，但咕咕叫的肚子提醒我们，造物主设计我们的身体是为了在下一餐时间到来时发出独特的警报。



生物钟

你的生物钟让你的身体严格按照规律运转。事实上，你的身体遵循昼夜节律——生理、心理和行为的变化共同构成了我们 24 小时的作息规律。我们的大脑就像身体的“主时钟”，通过发送和接收激素来协调身体其他部位的生物钟。到了中午，即使你早餐吃得很饱，身体也不需要补充能量，但你仍然可能会感到饥饿。这只是你的大脑在提醒你该吃午饭了。

脂肪和果糖



富含蛋白质、脂肪、纤维和复合碳水化合物的食物能让你长时间保持饱腹感，因为它们消化时间更长，能更缓慢地将营养物质释放到血液中。

加工食品和高糖食品会让你更快感到饥饿，因为它们会导致血糖水平的剧烈波动。

用餐时间

当胃部空空如也时，胃壁开始收缩，将剩余的食物挤入肠道。这个过程会释放一种饥饿激素，告诉大脑该进食了。

全部完成！

你有没有被人提醒过不要吃得太快？这种警告是有原因的！胃部的神经会在你感到饱腹时向大脑发出信号。但这些信号可能需要长达 20 分钟才能传递到大脑。所以，当我们吃得太快或注意力不集中时——比如一边看电视或刷手机——我们就无法注意到身体的警报系统，从而导致吃得过多。

还有空间吃甜点吗？

即使我们已经吃饱了饭，身体也获得了所需的所有营养，但看到一块覆盆子芝士蛋糕或一块热乎乎的巧克力布朗尼，我们的饥饿感依然会被唤醒。当我们第一次品尝到我们认为美味的食物时，大脑中负责处理愉悦感的区域会被激活，并释放多巴胺——这种“快乐激素”。我们的大脑会记住这种感觉，并促使我们再次体验。即使我们已经吃饱了某种食物，但一份美味的甜点仍然能够重新唤起我们的食欲。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。