

2022 年食品安全系列宣传之三十：

站着吃好还是坐着吃好？看你是想减肥还是增重

2022-10-4 北京科协

撰文 | 苏澄宇

大多数人基本都坐着吃饭，站着吃饭的人很少，要么就是上班赶路边走边吃，要么就是街边买零食后站着吃。



在日本站着吃的面馆，主要给工薪阶层提供，便宜方便（图片来源：[Gdayjapan](#)）

其实，在古罗马和希腊还有躺着吃饭的，权贵们觉得这种吃饭方式优雅……不过今天就不讨论躺着吃饭了，毕竟躺着（趴着）吃饭的还是很稀有的。



虽说坐着吃饭和站着吃饭看起来就是习惯问题，感觉吃同样的东西应该不会有太大的变化。不过认真分析的话，你会发现坐着吃饭和站着吃饭对身体的影响还是有差别的。

先来讲讲姿势对食物摄入热量的区别。

有人会觉得站着吃饭，这个姿势会消耗更多热量，因此觉得站着吃饭可以帮助减肥，但其实并不一定。

人体处于站立状态时，每小时所消耗的能量，大约比坐着要多出 50 大卡，但站着的时候食物可以更快经过消化系统，因此站着吃容易吃得快，坐着吃得慢。



(图片来源: *giphy*)

吃得慢则意味着可以减少热量的摄入。有研究表明，吃得慢容易降低食欲，并且容易增加饱腹感，因此吃得比较慢的坐姿更可能减少一餐中摄入的热量。这可能会导致每餐少吃 88 卡路里。不只是有科学研究证明，现实中的大胃王比赛也可以从侧面证明，站着吃更容易消化。

每年 7 月 4 日在美国纽约科尼岛 (Coney Island) 都会举行大胃王比赛，今年拿下冠军的是乔伊·彻斯纳特 (Joey Chestnut)，他在短短 10 分钟就吃掉 63 个热狗堡，食量惊人，这也是他在这项比赛中第 15 度拿下冠军。



彻斯纳特在 10 分钟内吃完 63 个热狗堡。（图片来源：路透社）

如果你看他们的比赛就会发现，不只是冠军选手，所有的参赛选手都会选择站着吃热狗，不为别的，就为了吃得更快更多。因此，如果你想减肥的话，建议你坐着吃。



（图片来源：gothamist）

不只是摄入热量方面的差别，在感知食物是否好吃这一方面，站着和坐着也有差别。

Dipayan Biswas 是南佛罗里达大学的市场营销学教授，他一直在研究不同的环境条件，以及微小的变化如何能够改变一个人的饮食行为。

他之前做了一个实验，找了数百个志愿者参与实验，让他们吃同一个厨师做的皮塔饼（一种阿拉伯食物），有的站着吃，有的坐着吃。然后让他们给食物打分，1分为一点不好吃，7分为非常好吃。



皮塔饼（图片来源：维基百科）

研究发现，虽然吃的都是同一个味道的皮塔饼，但坐着吃的打分明显比站着吃的打分高。

为了验证实验的准确性，科学家又给他们吃同一家做的布朗尼蛋糕，让他们再次打分。这次的结果还是和上次一样，坐着吃的似乎认为他们的食物更好吃，更享受。

Biswas 博士认为，造成这一差异的原因在于，站着的时候你的身体的血液循环会变得更快，血压更高，会使你的身体释放更多的压力荷尔蒙皮质醇，压力则会让你感受美味的能力变弱。毕竟没事谁喜欢站着？

不只是站着，只要你有压力，不管这个压力来源于工作还是生活，都会让你觉得味道减分。因此，如果你想更好地享受美食，享受食物给舌尖带来的各味快感，那么推荐你坐着吃。

总之，坐着吃看起来好处多，不仅可以减少热量的摄入，还可以让你更好地品味美食。当然，如果你想吃得快、想增重，那就站着吃呗。

参考资料：

Biswas, Dipayan, Courtney Szocs, Annika Abell, Hoegg, Joandrea, Johar, Gita V, and Kirmani, Amna. “Extending the Boundaries of Sensory Marketing and Examining the Sixth Sensory System: Effects of Vestibular Sensations for Sitting versus Standing Postures on Food Taste Perception.” *Journal of Consumer Research* (2019): *Journal of Consumer Research*, 05/11/2019.