

# 吃货究竟多能吃?

## 盘点大胃王是如何炼成的

2015“内森”国际吃热狗大赛在美国纽约举行。美国选手马特·斯托尼以10分钟内吞下62份热狗的成绩夺得男子组冠军。而在女子组比赛中,日本女选手须藤美希成功卫冕,在10分钟内吃下38份热狗。人在一顿饭中究竟可以吃多少东西?一个人的胃真的可以装下那么多东西吗?一些胃肠病学家的小研究也许能给我们一些线索,帮助我们了解大胃王究竟是如何炼成的。



日本美女木下幽香以3分20秒的时间吃完了近4公斤的炒面。

### 解析 1

## 胃,每3天更新一次

我们都知道,胃是人类的重要消化器官,食物通过食道之后会直接到达胃袋之中。消化食物的时候,胃部会将大块的食物研磨成小块,进行第一步的物理消化过程。之后,胃腺的泌酸细胞会分泌出胃酸,主细胞分泌出蛋白酶凝乳酶等,然后进行大分子的降解,进行进一步的

化学消化过程。胃壁主要由壁细胞和主细胞组成,其中壁细胞较大,是胃底腺颈部和体部的主要组成部分,呈圆形或三角形,具有极佳的延展性。一般情况下,一个正常人的胃在空腹的时候容量只有50ml,在进食之后竟然可以达到1500ml,足足膨胀了30倍。可见胃部的延展性有

多大!常规来说,胃的容量和年龄成正比。年龄越大,容量就越大,成年男性的胃容量大概为1400ml,成年女性的胃容量大概为1200ml。每一分钟,胃的表面可以生成50万个新细胞,也就是说只需3天,我们胃里面的每一个细胞就都焕然一新了,等于再生了一个胃。

### 解析 2

## 胃,吃得多容量会大

据一篇刊登在美国《胃肠病和内镜检查医学新闻》杂志的文章称,“食物在被职业竞吃者吞下肚子以后(职业选手们掌握很多快速吞食食物的技巧),10秒之内就能穿过选手的食道,但是随着吞下的食物越来越多,食物穿过食道的时间会越来越长,直至整个食道都填满。”

因此,职业竞吃者须学会如何令食道放松,这样才能使得食道扩

张,好让更多食物通过。当食物抵达食道下端括约肌时,选手们也同样得学会令这些肌肉放松。大胃王选手有些小诀窍帮助食物更快地进入胃里。最基本的就是喝水。基本上所有选手进行比赛的时候都会有一杯水,用来湿润食物。这让食物变软、变滑,可以嚼得更快,吞得更容易。

另一个关键的技巧是把食物分成小份,便于食用。这让参赛者一次

能在嘴里塞更多食物,而且可以减少咀嚼时间。著名大胃王小林尊的“所罗门吃法”就是把肉肠分成两半,然后一口气把两段都塞进嘴里。不然按照肉肠的长度,很难一次吃下一个。职业选手基本都把肉肠和面包分开吃。

除了这些基本方法,竞吃其实是意志的考验。参赛者必须和自己的呕吐本能以及胃部不适作斗争。

### 解析 3

## 胃,暴食副作用严重

科学家认为,职业竞吃的副作用大小,要视选手的身体素质和他们竞吃的食物而定。但是,我们可以简单地计算一下:小林尊在12分钟内吃下至少50个热狗。每个面包有100卡路里,每根香肠有150卡路里,也就是一局比赛小林尊摄入了12500卡路里。而美国农业部建议成年男性每天摄入的热量为2300大

卡。很显然,竞吃对选手健康有害无益。《胃肠病和内镜检查医学新闻》杂志的文章称,竞吃热狗引发的腹绞痛是最厉害的。其他的副作用包括恶心、呕吐、胃灼热和腹泻等,严重的话甚至可导致窒息、食道发炎或胃穿孔。

目前,有关职业大胃王刻意把自己的胃口撑大的做法,长远来说

将会对身体产生什么样的影响,科学家还不太确定。而莱文和他的团队则作出一些令人害怕的预测。莱文认为,如果食道和胃被撑大到一定程度,将无法恢复原来的形状,这有可能使人患上恶心和呕吐的顽症,甚至将来不得不接受胃切除手术,来减轻症状和恢复正常饮食功能。(本报综合)



美国选手马特·斯托尼击败切斯特纳特成为冠军。

## 见识一下世界级大胃王

### “海啸”小林尊

生于1978年的小林尊是日本籍的大胃王,身高只有1.73米,体重不足60公斤。2009年,由CNN评选的“亚洲伟大的体育英雄”榜单上,小林尊的名字赫然在列。

小林尊2001年至2006年连夺“内森”国际吃热狗大赛6次冠军后,2007年至2009年连续三次被乔伊·切斯特纳特打败,因合约问题而被禁止参赛,但自行举办类似赛事,在美国独立日这一天与切斯特纳特“隔空对战”。



### “大白鲨”乔伊·切斯特纳特



来自美国加利福尼亚州的乔伊·切斯特纳特今年31岁,身高1.86米,体重100公斤左右。

在2007年,小林尊在比赛中输给了切斯特纳特,并目睹这名对手统治吃坛达8年之久。目前,这项比赛的最高纪录是10分钟吃掉69只热狗,依然由切斯特纳特保持。

### “黑寡妇”索尼娅

绰号“黑寡妇”的美籍华裔大胃王索尼娅是美国“内森”国际吃热狗大赛的“常胜将军”。去年,46岁的索尼娅在10分钟内吃掉45份热狗,数量甚至比很多男选手还要多。这一成绩不仅让她成功卫冕冠军,还创造了新的吉尼斯世界纪录。

索尼娅跟大家印象中的大胃王形象不太一样,身材娇小柔弱,一点都不像是食量超大的人。她的独门秘籍就是在比赛前通过咀嚼口香糖来使自己保持最好的竞技状态。索尼娅目前保持着多达39个速食世界纪录。



爱探索



### 奇趣新知

## 一周工作超40小时或令女性不孕

据韩媒报道,美国哈佛大学研究员在2010年至2014年期间,针对1793名有怀孕计划的女性进行了调查和分析。结果显示,每周工作时间在40小时以上的女性比每周工作21至40小时的女性受孕所需时间长20%。每天数次拎重量超过11公斤物体的女性比其他女性受孕所需时间长50%。

不吸烟、不饮酒的健康年轻夫妇“造人”,一般需要3至6个月时间。值夜班和频繁换班次不会对受孕所需时间产生影响。(中新)



## 手臂上移植“耳朵” 欲将其连接上网

来自澳大利亚珀斯的行为表演艺术家斯迪拉克花费10年时间让自己的胳膊上“长”出了一只耳朵,现在他希望再在这只耳朵内植入一个蓝牙麦克风,并且将后者与网络连接起来,成为别人的“行走的耳朵”。

据澳大利亚广播公司报道,早在1996年斯迪拉克就有了在手臂上接种耳朵的想法,但耗时10年才找到愿意为此付诸实践的医疗团队。他说,“人们对此的反应有困惑,也有好奇,而我并不奢望所有人能理解我的艺术行为。”

他表示,这支医疗团队来自世界各地,在其皮下植入一只支架,并在过去的6个月中培育肌肉组织和血管。他说,“现在这个耳朵已成为我的手臂的一部分,并可自

行获得血液供给。”他计划在这只耳朵中再植入一个蓝牙麦克风进行无线联网,他表示:“通过这种方式,你们就能够获知我的那只耳朵到底在听什么了。无论我走在哪里,别人都可以听到我在听什么。”

斯迪拉克还表示,这只耳朵还将可以通过卫星导航系统进行定位,其中的蓝牙麦克风将永远处于打开状态。斯迪拉克说:“想象一下,如果你可以通过别人的耳朵听到纽约发生的事,同时通过别人的眼睛看到伦敦,这是不是很酷?”

麦克风的测试工作早先已取得成功,但却因为感染而被迫取出。斯迪拉克希望下一次不会再出现这样的问题。

(北京晨报)