



如果将一天要吃的食物放在一个盘子上，那么有一半应该是蔬菜，1/4 是主食，还有 1/4 的优质蛋白。

的王先生，在成为吃播之前体重就高达 200 斤，并有高血压和高血脂的问题，虽然一直在吃药控制，但开始直播后这半年内暴涨的 80 斤体重，很明显让他本就脆弱的循环系统出现了致命损伤，最终以脑干出血的形式夺走了他年轻的生命。

周东雷认为，那些吃多少都不胖的吃播主，以及生活中那些告诉你“吃不胖”的人，基本上是不存在的，“或许存在少数人生理代谢速度会快一些，或者运动量稍微多些，但那些吃不胖的人往往也是患有疾病的，如患有甲状腺功能亢进、II 型糖尿病、胃肠道疾病及一些其他原因也会使人偏瘦”。

周东雷发现，临床上，这些年与吃有关的胃肠道疾病都有年轻化的趋势，“尽管这些年胃癌的发病率有所下降，但患病的年轻人越来越多；而肠癌，近年来在中国的发病率和死亡率均逐年上升，尤其在大中城市已跃居消化道恶性肿瘤的第一位，成为最主要的死亡原因”。

“如果是假吃的话，那就是食

物浪费。”宋利格强调，饮食的质量远远比数量更重要，健康的饮食一定是“三低”：低油、低盐、低糖的，“如果将一天要吃的食物放在一个盘子上，那么有一半应该是蔬菜，1/4 是主食，还有 1/4 的优质蛋白”。

病态的关爱

最令人感到痛心的是，在这些“大胃王”中还有一个年仅三岁体重就已经高达 70 斤的小女孩——佩琪。而从 30 斤涨到 70 斤，才只有短短一年半时间。

据了解，佩琪出生于 2017 年，还不到两岁的时候就因为“吃饭香”而火遍了全网。起初，佩琪的父母只是为了分享她吃东西时候的视频，但随着佩琪的名声越来越大，他们就开始利用这种方式赚钱。除了喜欢刻意标明佩琪的年龄和体重以外，佩琪的父母还喜欢刻意炫耀女儿的食量。报道称，自 2019 年开始，佩琪的吃播视频大多都是汉堡、炸鸡等热量比较高的食物。

“看到这条新闻时，觉得这个家长有点到病态了。”蔡丹毫不客气地指出，三岁女孩的平均体重应该在 30 斤左右，个别情况也就 35 斤左右，“现在这个小女孩是整整翻了一倍。从最基本的儿童身高体重等发育情况来看，她已经远远超过了‘不正常的范围’，更不要说

正常范围了”。

孩子已经到极度不健康的状况之下，为何家长还不收手，蔡丹分析，或是因为别人的关注加上经济收益强化了父母的满足感，这种满足感已经超出了对孩子身体健康的担心，“我看到这个妈妈说还要让孩子吃到 100 斤，我真是吓死了。很明显，父母在养育过程中没有起到基本的教养责任”。

在多次被网友们指责“不考虑孩子的健康”、“不是亲生父母”以后，佩琪的妈妈站出来解释说：“拍视频只是为了分享生活，不是为了博眼球，我们也并不缺钱。佩琪出生的时候就是巨大儿，她一直都很能吃，我们也没办法”。

但实际上，在一则视频中，佩琪曾多次跟父母要求“饱了，别弄了好不好”，但父母并未停止，继续给她喂食。

“爸爸妈妈给到孩子的应该是温暖、支持、保护和接纳，这种相互的依恋关系是产生积极健康心理的要素，孩子才能在成长的过程中获得健康的人格。反之，若父母给到孩子的是负面的拒绝、惩罚、嘲笑和冷漠，孩子的心理便会得到创伤和扭曲，继而引发情绪问题，如哭闹的时间会比别人长，到了幼儿园之后，会表现出欺负孩子、跟小朋友打架，再长大一点可能会出现一些不做作业、缺课、撒谎。”在蔡丹看来，小佩琪的身体显然已经很不健康了，但心理上是不是有问题，还要看她接下来的发展。孩子在童年时非常需要他们父母的支持，“眼下马上要做的就是带小朋友去做身体上的检查和治疗，让她尽快恢复到正常孩子的健康生活”。[\[4\]](#)

下图：佩琪。

