

莫名其妙就胖了 逃不过这些原因

随着年龄的增长,很多人不经意就胖了,而摆脱肥胖的第一件事就是要了解自己为什么胖。

当人体进食热量多于消耗热量时,多余热量以脂肪形式储存于体内,其量超过正常生理需要量,且达一定值时遂演变为肥胖症。一般来说,18岁以上成年人体质指数(BMI)在18.5—23.9之间为适宜体重,BMI≥28就为肥胖。

在快节奏的社会环境下,人们都顶着压力和焦虑生活,为了缓解这种压力,很多人养成了不良的生活习惯:一坐就是一天,忙工作,没时间健身;每天加班,没时间做饭,只能吃高油高盐的外卖;生活压力大,为了解压,酷爱吃甜食、喝奶茶……长此以往,这些不良的生活习惯给我们带来了甩不掉的肥肉。看着身边一个又一个同龄人日渐发福,人们感叹:“岁月像把杀猪刀!”而随着人类的发展进步,胖的原因也开始丰富多样,以下哪条原因戳痛了你的心?

遗传基因 基因与肥胖存在千丝万缕的联系。2012年2月,日本京都大学研究小组宣布首次确定“肥胖基因”,带有这种肥胖基因的人,摄取高脂肪食物后,肥胖风险较一般人更高。

睡眠不足 睡眠不足容易导致肥胖,在糖耐量正常的情况下,胰岛素功能异常,是加重肥胖或导致糖尿病的直接原因。而且睡眠缺失会降低脂瘦素水平,脂瘦素是一种抑制胃口的血液蛋白。

大龄母亲的子女 研究显示,30岁以上母亲的子女比25岁以下母亲的子女肥胖概率要高出2.6%—2.8%。

感染了某种感冒病毒株 据刊登在《儿科》杂志上的一项研究发现,感染一种特殊的感冒病毒——“腺病毒-36”的儿童更容易肥胖。

服用药物 据专家介绍,很多治疗精神疾病的药物会影响到食欲调节中枢,导致食欲暴涨——如mirtazapine(米氮平片)最大的副作用就是食欲增加。

使用空调 2006年《国际肥胖》杂志上一篇文章介绍,空调和暖气减少了由出汗和发抖引起的热量消耗,也会导致肥胖。

生活在受污染的环境中 人类主要通过饮食接触有机污染物。有机污染物会逐渐累积于体内脂肪中。科学家通过复杂的统计计算,证实多种有机污染物的累积水平与肥胖症、血胆固醇水平和甘油三酯水平密切相关。



“每逢假期胖三斤”!十一长假已经结束,在众多亲朋好友的聚餐中,你胖了几斤?随着人们生活水平的提升,肥胖等问题也成为“幸福的烦恼”让人们“负重”前行,肥胖不但影响美观,更主要的是肥胖带来很多并发症,严重影响我们的身体健康。

别让身体“负重”前行

不少人都有这样的想法:在健身房里大汗淋漓才可以尽情燃烧脂肪,而相比之下,游泳时往往感觉不到出汗,减肥效果会大打折扣。运动时没有出汗,常被拿来当作是否可以减肥的指标,这是许多人在减肥运动中容易陷入的误区之一。

减肥是一个慢性的过程,需要在不损伤身体的情况下长期坚持运动。在进行高强度运动时,大量的汗水带走的只是身体的水分,而快速爆发类的运动,锻炼的主要是白纤维肌,越练肌肉越粗,胳膊、腿也就跟着变粗了。这些耐力性有氧代谢运动和爆发力强的运动出汗肯定多,但并不一定能减肥。

对于不爱运动又时常把减肥挂在嘴边的人来说,运动减肥总是开始得快,结束也快。跑步不到半个

小时,便已经气喘吁吁,不能坚持。南方医科大学珠江医院内分泌代谢科副主任医师孙嘉认为,运动需要达到一定的速度和时间才能真正

出汗才能减肥。”有些女性觉得做家务可以减肥,孙嘉说,“理论上做家务并不足以消耗脂肪,但总比静坐状态好,做

出汗≠减脂 有效运动甩掉肥肉

正发挥其作用。一般来讲,运动要坚持40分钟以上,运动时间不足,脂肪还没有动员起来,无法达到减肥的目的。

孙嘉解释,“运动效果应该用心率来判断,正常情况下人体的心率大概在60—100次之间,在经历了一定难度、强度和时间的运动之后,心率超过100次以上才能达到运动的真正效果。只是往往在这时候会伴随出汗的表现,所以很多人误以为

一些轻体力的家务活动,可以帮助活动关节,消耗基础热量。”既想减肥又不想去健身房,可以在家做些简单的健美操,针对手臂、大腿、小腿等局部的锻炼,或者是在床上做些简单的动作训练,帮助消耗脂肪的同时还能增加身体的协调能力。

很多健身爱好者青睐有氧运动,虽然有氧运动可以帮助身体燃烧脂肪,但在减脂的同时也会

让肌肉流失,所以只通过有氧运动来进行减肥是一个比较漫长的过程。只有让肌肉含量增多,燃脂效率才能更快,这就需要我们在减肥的过程中加入力量训练。力量训练能让我们在减肥的过程中保持或者增加肌肉的数量,提高身体代谢率。力量训练加有氧运动才是最好的运动减肥方式,它能让你更快进入到燃脂的状态中。

运动方式多种多样,在减肥的过程中,我们可以选择不同的运动方式交替进行。



网络问答平台“知乎”上曾有一个问题:“你减肥前后有什么形体、容貌、经历上的变化?”该话题下网友的回答堪称大型励志现场。

@瑶拉:以前170斤,一米六的身高,经常被人嘲笑,后来开始减肥,到现在差不多四年了,改变饮食习惯再加上运动,虽然瘦得慢,但坚持总会有效果!

@超爱玩儿的茉莉花:坚决抵制“基因决定了我就是这么胖不可能瘦下来”。

@小牛减肥的秘密:少吃高糖高脂;坚持运动;心碎(失恋)一次。

@消释:锻炼累到精疲力竭想要放弃的时候,我就把身体当作一台机器,规律地运作——向前进!向前进!机器是不会有感觉的。

“喝水都能胖” 经常运动减轻遗传效应

大量数据显示,现代人有着越来越肥胖的趋势。不过,无论在什么环境下,还是有人怎么也吃不胖,而有的人却“喝水都能胖”。科学研究也证明,遗传因素确实对肥胖具有一定作用,并且遗传因素能够与环境产生相互作用,对肥胖产生影响。好在已经有研究表明,经常参加体力活动,可以减弱遗传因素对于肥胖的影响。

那么,具体哪些运动最能够抵消遗传因素对肥胖的作用呢?最近就有学者对于这个问题进行了研究。研究结果于8月1日发表在《公共科学图书馆杂志·遗传学》上。

这项最新研究分析的是遗传基因与运动方式之间的相互作用。研究共分析了18种经常性运动,统计数据共纳入一万八千多名汉族成年人的信息,年龄在30至70岁

之间。结果发现,经常进行运动可以减弱4种肥胖指标的遗传效应,包括BMI、体脂百分比、腰围、臀围。

在这18种经常性运动中,有6种减轻了至少一种肥胖指标的遗传效应。其中,经常慢跑对于所有5种肥胖指标的遗传效应都能减轻。爬山、散步、快步走、国标舞以及长时间瑜伽练习也减弱了BMI的遗传效应。

但是,令人吃惊的是,对于其他一些运动种类,诸如骑自行车、拉伸运动、游泳、跳舞机和气功等,这项研究却没有发现它们能改变任何肥胖指标的遗传效应。

这项研究结果表明,通过进行一些类型的运动,可以不同程度地降低肥胖指标的遗传效应。并且,肥胖的遗传倾向越是强的人,经常体育锻炼的好处越大。

积极运动可以使身体的代谢增加,从而更多地消耗体内多余脂肪,

控制饮食≠节食 如何“少吃”有讲究



去年一句“燃烧我的卡路里”的歌词掀起了一阵减脂热潮。没错!卡路里确实是影响人们胖瘦的关键因素之一。

在如今这个看颜值时代,身材好的人会更受欢迎。不少人为了保持好身材严格控制每天的饮食——早餐不吃,晚餐不吃,或者每餐只吃水果或者蔬菜。他们以为控制饮食就是要节食,其实是理解错了。

我们要科学饮食,就要分清控制饮食和节食的区别?其实现在对节食也并没有确切的标准定义。简单地说,就是假设你的身体每天要消耗2000大卡热量,这其中的70%,也就是1400大卡,是你的基础代谢所需要的能量。也就是说,你的身体每天需要1400大卡来维持“活着”所必需的呼吸、心跳以及恒定的体温。而你却只摄入了1000大卡热量,连生存的最基本需求都达不到,这就可看作是节食了。

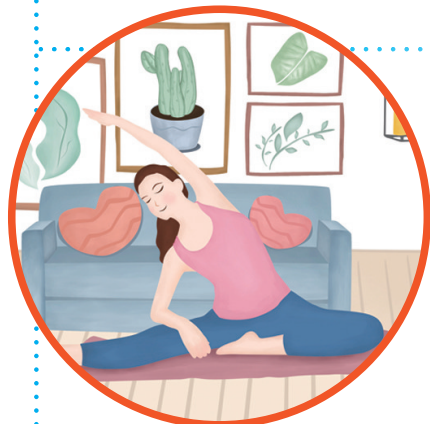
如果你的身体每天要消耗2000大卡热量,但以前你每天摄入3000大卡热量导致肥胖,现在你想改邪归正,逐渐减低每天摄入的能

量,最后降到1500大卡左右,既保证了每日的基础代谢,又使得摄入量小于消耗,健康与减肥兼得,这就不算节食啦。

一段时间的节食后,身体的蛋白质会流失,肌肉减少,进而导致基础代谢率降低。基础代谢率降低之后,每日消耗的能量(输出)也大为减少。为了保持能量输入=输出,身体摄入的热量只能跟着减少。可是大脑的潜意识却无时无刻不叫嚣着,“我要吃饱”。这个时候饥饿的身体和大脑对抗,大脑就会报复,让人情绪低落觉得生活黯淡无光;让人食欲增加暴饮暴食,更严重的,还可能导致厌食、女性闭经,以及因能量不足导致的注意力无法集中、脾气暴躁、记忆力下降等。

因此科学控制饮食才是减肥的正确之路。首先我们要知道身体需要什么,然后再去满足它。笼统地说来身体需要七大营养素:蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素、水、食纤维,不同营养素发挥的作用不同。所以,理想的饮食应该是每天摄取的食物总量所对应的各种营养素含量满足身体的营养需求。

减肥的人要怎么吃呢?其实就在正常饮食的基础上,减少游离糖的摄入,多吃粗粮,多喝水,多摄入蔬菜、豆类以及富含蛋白质的食物。



本版文字综合39健康网、家庭医生在线、腾讯新闻、搜狐网、网易等媒体报道

行业主流媒体 水运权威报道

守正创新 融合发展

欢迎订阅
2020年
中国水运报 + 数字报

邮发代号: 37-45, 全国各地邮局均可办理订阅手续
全年定价: 300元/份(含数字报)

《中国水运》杂志

邮发代号: 38-467, 全国各地邮局均可订阅
全年定价: 180元/份



《中国水运》 中国水运报

新闻热线: 027-82767110 / 82830904 广告热线: 027-82767110 / 82830904 发行热线: 027-82767441 公告声明: 027-82830904 杂志热线: 027-82767371