

你变胖,是因为脂肪细胞变“胖”了

对付身体里的脂肪细胞,看招!

哪个瞬间,你会发现自己长胖了?
可能是突然多出来的腰间赘肉、手臂上隐隐约约的“蝴蝶袖”,还可能是跑步的时候两颊的肉在抖……

除了对身材不友好,超重和肥胖还被世卫组织列为全球引起死亡的第五大风险。很多人把变胖归罪于脂肪细胞变多了,但今天我们要说一个事实:人在成年后,脂肪细胞的数量基本稳定不变;你胖了,很可能是因为脂肪细胞变“胖”了。这就告诉你怎么对付身体里的脂肪细胞,并教你一套科学的减肥法。

A 悄悄长胖的脂肪细胞

脂肪是构成身体细胞的重要成分,尤其是大脑、肝脏、肾脏等器官。

在大脑必需的8种营养素中,脂肪位列第一;在大脑构成中,脂肪也占了相当大的比例,主要用于生成新的细胞膜和维护已有的细胞膜。

瑞典的Kirsty L. Spalding博士发表在《自然》杂志上的一项研究显示:脂肪细胞数只在童年和青春期大幅增长,进入成年

期后,正常情况下无论胖瘦,人体内的脂肪细胞数量基本稳定不变。

有的人胖,是因为本身脂肪细胞多;有的人胖,是因为本身脂肪细胞“胖”(大);还有的人胖,是因为脂肪细胞又多又“胖”……

因此在正常情况下,如果一个成年人突然长胖,多半是因为他的脂肪细胞“胖”了。

B 脂肪分3种“颜色”

脂肪细胞“变胖”的过程,要从它的分类讲起:脂肪可以分为白色脂肪、棕色脂肪和米色脂肪。

白色脂肪:卡路里“囤积癖”

它们大多位于皮肤下面或内脏周围,用于储能、保温、润滑、减轻内脏震荡。

棕色脂肪:牺牲自己,产生热量

它们大多分布在锁骨和脊髓周围,主要功能是产生热量,维持体温。

刚出生的婴儿棕色脂肪最多,助其适

应比子宫内寒冷的外界气温,成人后,棕色脂肪便会消失殆尽。

米色脂肪:善于隐藏

目前对米色脂肪的研究还不太充分,它隐藏在白色脂肪中,当遇到寒冷等刺激时,能像棕色脂肪那样产热。

脂肪细胞可以不断地贮存脂肪,至今未发现其吸收脂肪的上限,所以人体会因不断地摄入过多的能量而不断地积累脂肪,导致肥胖。因此,日常膳食中脂肪的摄入应控制在合理范围内,过多或过少都不利于健康。

C 一个“胖”字,从头伤到脚

肥胖的危害非常多,可以说是从头伤到脚,从里伤到外。最常见的,就是增加心脏负担和诱发心脑血管疾病。

此外,肥胖还常常给多个器官制造伤害:

◎过多的脂肪细胞沉积在肝脏,可能引起脂肪肝、肝硬化,甚至肝癌;

◎堆积在胰腺的多余脂肪可造成胰岛细胞脂化、功能不全,引发糖尿病;

◎沉积在肾脏会影响其净化血液的功

能,肾脏被迫更努力地工作,严重时可能导致肾衰竭;

◎过多沉积在肺部,可导致血氧不足,致使全身乏力,影响免疫功能。

《英国癌症杂志》刊文,腹部肥胖和人体18个部位的癌症发病率呈现正相关,如胃癌、结肠癌、肝癌、胆道癌等。

英国埃克塞特大学研究还发现,肥胖会影响心理健康,超重及肥胖者更易患抑郁症。

D 什么样的人该减“脂”了?

从科学角度讲,衡量一个人的胖瘦,最常用的有几种判断方法:

1. 体重指数(BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高}^2 \text{ (m)}} \text{ (BMI)}$$

这是目前医学界普遍使用的体型判断指标。18.5≤BMI<24为正常值。

但要注意,体重指数并不能反映脂肪分布。有的人体重指数正常,但腹部脂肪堆积不少,患慢性病风险很高。

2. 腰围

体重指数要结合腰围判断是否要减脂。腰围既能反映脂肪总量,又能反映脂

肪分布。

成年男性腰围应少于85厘米,女性少于80厘米。测量腰围要站立,双脚分开30厘米,测量时用软尺紧贴皮肤,但不能压迫。

3. 腰臀比

测量时,笔直站立,轻轻吸气,用卷尺测量肚脐上方腰围与最凸出臀围。

腰臀比男性大于0.9、女性大于0.8,就表明是内脏脂肪过剩的高危人群。

4. 皮下脂肪厚度

腹壁皮下脂肪厚度,男性要少于15毫米,女性不应超过20毫米。这通常需要专业的皮脂厚度计来测量。

E 世界卫生组织推荐的科学减脂法

减肥需要循序渐进,世界卫生组织(WHO)的建议是:

每周减肥0.5~1公斤,一个月减1~3公斤,这种“匀速”减肥的方法,对身体损伤小且不易反弹。下面,就为你分条阐述。

聪明吃脂肪

饱和脂肪要少吃。猪油、黄油、牛油、椰子油、棕榈油中饱和脂肪占比较高,所含胆固醇较多,过多食用不利于心脑血管健康。



单不饱和脂肪酸适量吃。橄榄油、茶籽油的主要成分是单不饱和脂肪酸,花生油、芝麻油、米糠油、低芥酸菜籽油也含一些,可以适量摄入。

多不饱和脂肪酸刻意吃。亚油酸、EPA、DHA等多不饱和脂肪酸,需刻意补充。亚油酸人体自身无法合成或合成很少,必须从大豆油、玉米油、葵花籽油、小麦胚芽油等食物中获得。EPA和DHA需通过适量多吃肉质较肥的鱼类来补充。

要提醒的是,即使一些食用油存在健康益处,仍要控制总摄入量,每日在25~30克之间。

吃对主食

减肥时,可把一部分维生素、矿物质、膳食纤维含量低的淀粉食物,替换成营养质量高的淀粉食物。

用豆类和薯类来替代一部分精白米面,在主食里加点杂豆,能做到减热量而不减饱腹感。

吃蒸红薯、炒土豆丝和拔丝香芋等食物时,一定要扣减米饭、馒头之类的主食;如果用同样数量的蒸土豆来替代米饭,是更有利于减肥的。

每周运动打卡

运动是最健康的减肥方式之一,在减脂过程中也需要运动来帮忙,成年人最好每天运动半小时。

对于肥胖者来说,无氧运动和有氧运动相结合是较好的运动方式,具体方法是:

先做无氧运动(如卷腹、仰卧举腿等)消耗掉体内多余的糖,后做有氧运动(如快走、骑车、游泳等)进一步消耗体内脂肪。

无氧运动每次15分钟到20分钟,有氧运动半小时到40分钟,一周至少做4~5次,最好坚持每天训练。

最后,要提醒一句:别总说自己没时间运动,把运动融入生活中是完全可行的;试试走路上下班,逛街时多逛几圈,起码周末别宅在家里,多出去走走!



左图为正常情况,右图为脂肪细胞肥大

相关链接: 减肥过快危害大

减肥需要长期坚持才能成功,因此肥胖人士需要长时间坚持下去才能够看到一定的效果。大部分人群为了能够快速减肥会通过剧烈运动、减肥药或者减肥茶的方式来达到目的,虽然能瘦身,但是会给身体带来伤害。

危害一: 皮肤变得松弛

正常来说皮肤具有一定的弹性,减肥速度过快的话会减弱皮肤的弹性。因为皮肤收缩的速度跟不上脂肪消耗的速度,从而引起皮肤的松弛以及赘皮,减肥时要采取循序渐进的原则,同时要做到紧致皮肤,避免皮肤松弛,不然会让人们看起来显得非常衰老。

危害二: 抵抗力会明显减弱

通过节食方式来减肥,摄入的热量会明显降低,从而让体质变得越来越差。减肥期间如果摄入的营养不均衡或者摄入不足,就会减少淋巴球的产量,下降了抵抗力和免疫力,此时细菌或者病毒会趁虚而入,引起各种疾病接踵而来,所以在减肥期间必须要保证有充足的营养摄入。

危害三: 脱发

通过断食或者节食、吃单一食物等方式能够快速减肥,但是容易出现营养不均衡和营养不良,长时间下去头发得不到充足营养的供应,减少了血液流通量,降低了新陈代谢的速度,从而诱发头发脱落。因此,要在尽量保证充足热量的前提下限制食物的摄入。

危害四: 月经变得不规律

短时间内快速减肥会紊乱内分泌,一旦内分泌失调势必会影响到月经以及卵巢排卵功能,甚至会导致女性停经。减肥要追求平稳缓和,不能让体重突然下降,这样容易反弹。

危害五: 基础代谢率下降

通过快速的减肥势必会降低新陈代谢的速度,当基础代谢率下降后会让人们减肥失败甚至反弹。这种情况一般发生在吃减肥药或者减肥产品所引起的减肥。要树立正确的减肥观,通过节食、吃减肥药或者吃单一食物减肥是不科学的,非但达不到减肥效果,反而会让身体落下一身病。

综合新华网消息