

为何越减越肥?

撰文 史仍飞
绘图 小四

一边是诱人的美食广告，一边是减肥瘦身的招牌！它们经常会出现在美国公路两旁的广告牌上。更具有讽刺意义的是，每年在减肥领域的科研投入不计其数，且相关的科研成果也是占据各大期刊的榜首。可是，在这个地球上仍然有超过5亿人饱受肥胖的困扰，很多减肥者在尝试了各种减肥与塑身方法后，却以前功尽弃而告终。整个地球人都在变胖，为什么我们越减越胖呢？

大多数进化生物学的科学家都认为，21世纪的人类身体是一系列妥协的产物，是我们祖先为适应不断变化的环境所做出的应急性演化的结果。耶鲁大学进化生物学家斯特恩斯说道：“从很多方面来说，我们的身体为适应人类社会的现代化进程而做出了错误的演化。”当今社会，肥胖似乎正成为一种趋势，全世界肥胖人群越来越庞大，可能是这一错误进化的集中表现。

节食减肥可能越减越肥

很多认为只要少吃就能减肥，认为节食减肥是最省事、最见效的减肥方法。很多减肥者在最初减肥阶段都会采用节食的方式，可能短期会很有效果。但多数会出现极端的问题，如情绪不稳、暴食暴饮或营养不良

等健康问题。通常在节食减肥过程中，脂肪并没有减很多，消耗的其实是你身体中的水分和肌肉，这必然导致体质下降，基础代谢减慢，结果只能是越减越肥。

节食导致身体会尽可能地储存脂肪：基于自我保护的



功能,身体开始想方设法地囤积脂肪,以防体力不支。当摄入热量过低时,会出现体内激素分泌紊乱的状况,尤其促进脂肪分解的激素分泌水平都大幅下降。节食易引起暴食暴饮,长期或严重压抑身体对于饥饿的正常生理反应,会导致我们对于食物的渴求越来越强烈。同时,大脑对于饥饿感和饱足感的反应也失常,也就是说,你很有可能在身体已经饱了的时候继续进食。因此,单纯的通过节食不能真正地减肥,可能还会囤积更多的脂肪。

运动不当越减越肥

科学合理的运动有助于促进脂肪分解,从而达到减肥效果。通常采用运动减肥方案,要考虑运动的适宜强度、持续的时间,以及运动的形式等。

运动减肥的关键是要坚持,肥胖者在运动开始阶段,往往怕累,不能够坚持,这样达不到消耗能量的效果。运动会使胃肠运动增强,食欲增加,消化吸收增加。运动导致进食量增加后,如果运动断断续续,而饮食不加控制,必然导致体重增加。另一个方面,通常坚持运动一个阶段后,有时体重还会增加,原因可能是运动引起骨骼肌质量增加所致,此阶段脂肪比例会有所降

低。如果能够坚持,会达到增肌减脂的目的。不要气馁,真正决定健康的是体脂比例,而不单单是体重。因此,减肥运动贵在坚持。

无论如何,运动比不运动好!运动是预防肥胖、维持理想体重的关键所在。

化学添加剂可能让我们越减越肥

为何有那么多胖的不可思议的人,真的是热能食物吃的太多了吗?人体不是有一系列调节自身平衡的能力吗?为什么对他们就失控了呢?可能单独考虑热量无法得到合理的答案。食物添加剂在肥胖的进程中功不可没。各种食品添加剂,大多是人工合成,非自然界存在的化合物,对人体的长久生理效应未作过彻底的研究。如食品风味剂,有近二千种,都是人工合成,这些添加剂在体内大多不被吸收,也不能降解,给人体的排泄系统、消化系统、循环系统造成了极大的负担。

存在于化妆品、食品包装瓶和纸、家用洗涤用品中的邻苯二甲酸酯、双酚A等化学物质,被人体吸收后,会影响内分泌系统并影响激素分泌,从而导致肥胖。超重女性体内邻苯二甲酸酯含量高。此外,主要用于生产塑料及其衍生品的双酚A也能产生类似的“化学热

量”。这些物质被人体吸收后,会影响内分泌系统并影响激素分泌,导致进食的欲望增加和脂肪代谢异常等。

生活和人际交往的环境也可能是肥胖的原因

社会经济状况往往决定一个家庭食物选择、教育程度和人际关系等等。在发达国家,社会经济状况和肥胖症呈负相关反映了一种内在的起因。纵向研究表明,在社会经济较低的环境中成长是肥胖症强有力的危险因素,社会经济因素对能量的摄入和消耗都是主要的影响因素。

另外研究发现,如果一个人有一个肥胖的朋友,那他(她)发胖的可能性将会增加57%;如果有一个肥胖的兄弟姐妹,那他(她)发胖的可能性将会增加40%;如果有一个肥胖的配偶,那他(她)发胖的可能性将会增加37%。此外,如果你有一个极其亲密的胖朋友,那么你发胖的可能性将会增加3倍。看来选择一个良好的人际交往圈子对于维持体重也有重要意义。■

(责编 桑新华)