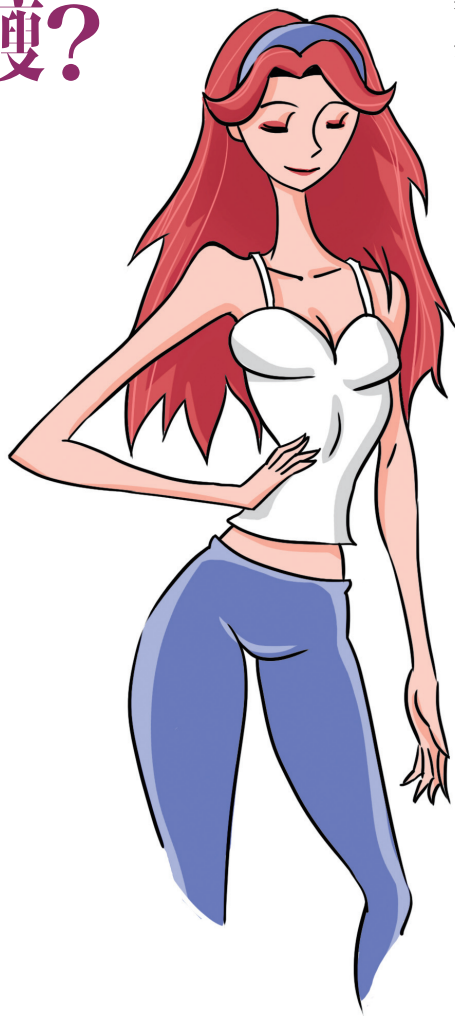


为何越吃越瘦？

撰文 史仍飞

绘图 小四

在减肥的路上，我们固然有很长的路要走，但在增重的面前，我们也任重道远。君不见，大力士的赛场，很少有我们的选手。在按体重级别比赛的项目中，我们在大级别的比赛中少有人参赛，取得好成绩的选手更是凤毛麟角。有些人吃一点东西就长肉，天天节食体重却不断攀升，而有些人随便大吃二喝，鸡鸭鱼肉，而且很少活动却越长越瘦？这究竟是什么呢？天理何存啊！



遗传基因在作怪，使得我们越吃越瘦

我们所说的肥胖，主要是脂肪在体内过多的积累，引起体脂比例增加。人体内的脂肪有两种，棕色脂肪组织和白色脂肪组织。棕色脂肪负责分解引发肥胖的白色脂肪，将其转化成二氧化碳、水和热量。它可以加快人体新陈代谢，促进白色脂肪消耗。研究人员发现，哺乳动物具有不同类型的脂肪细胞，它们来源不同而且在体内承担着完全不同的任务。棕色脂肪组织能燃烧人体摄入

和储存的脂肪，白色脂肪组织则负责储存脂肪。棕色脂肪组织在成人体内极少，新生儿及冬眠动物中较多，在新生儿体内主要分布在肩胛间区、腋窝及颈后部等处。近来一些研究认为，一些棕色脂肪组织始终存留在成年人体内，如果这些细胞可以更活跃，那么一个人将会燃烧更多的脂肪。

哈佛大学医学院科学家罗纳德卡恩和同事首先证明，一种名为BMP7的小型蛋白质控制着前体细胞向棕色脂肪细胞

的转化。它让实验老鼠体内产生过量的脂肪“开关”，形成大批棕色脂肪，而不再有白色脂肪。这样老鼠消耗的能量更多，体重也会降低，也就是说这种老鼠再怎么吃，也不会肥胖。有些人无论如何都吃不胖，是不是在他体内有控制棕色脂肪的因子存在，从而使他们吃不胖呢？

成年人体内残存的棕色脂肪数量因人而异。这就是为什么有些人整日“大鱼大肉”，却可以不费吹灰之力保持苗条身

材,而有些人长年奋战在“减肥一线”却久久不见成效。

肌纤维类型不同,可能与越吃越瘦有关

从生理学的角度来讲,肌纤维按照收缩的特性可分为两种类型:慢肌纤维(ST)和快肌纤维(FT)。这两种肌纤维在许多方面都有很多不同,包括肌肉收缩速度、收缩力量和耐力水平。快肌纤维收缩速度快、力量大,主要以无氧代谢提供能量;慢肌纤维收缩速度慢、力量小,主要以有氧代谢供能为主。脂肪的分解只能通过有氧代谢的方式完成。快肌纤维比例高的人不善于利用脂肪供能,或者说分解脂肪的能力弱;而慢肌纤维比例高的人,利用脂肪供能的比例高,体内脂肪比例不容易积累。那些中长跑运动员通常具有较高比例的慢肌纤维,虽然吃的很多,但体型偏瘦;相反,快肌比例高的,就容易发胖,如足球巨星罗纳尔多,速度很快,快肌比例高,但退役后,非常容易发胖。

激素水平的异常,可能使我们越吃越瘦

遗传因素、心理压力、瘦素水平异常、甲状腺功能亢进、糖尿病或消化系统疾病等都会引起消瘦。可能一部分人无明显的甲状腺肿大和典型症状,基

础代谢率偏高,但也表现出分解代谢旺盛。

另外,瘦素水平的差异也是影响因素。瘦素是由脂肪组织分泌的一种蛋白质类激素,人们之前普遍认为它进入血液循环后会参与糖、脂肪及能量代谢的调节,促使机体减少摄食,增加能量释放,抑制脂肪细胞的合成,进而使体重减轻。瘦素在体内对人体的体重调节是双向的,通常称作体脂的自稳系统。可理解为:当人体能量摄入正平衡时,体脂增加,促使脂肪细胞瘦素分泌增多,瘦素作用于下丘脑,结合其受体,产生饱食反应,从而降低食欲,减少能量摄取,促进能量消耗;当人体体重降低时,脂肪组织瘦素分泌下降,作用于下丘脑的另一受体,产生饥饿反应,增加食欲,提高摄食量,降低能耗。肥胖者通常会出现瘦素抵抗现象,按照这一观点,那么消瘦者往往存在非常敏感的瘦素水平。

运动锻炼方式不当,可能使我们越吃越瘦

偏瘦者往往胃口很好,且也喜欢运动。为什么吃了很多,到头来还是骨瘦如柴,也许是运动的方式不对。真正促进肌肉生长的运动方式多是静力性、大负荷的抗阻力量练习,这些练习有助于刺激骨骼肌

质量的增加。有一些偏瘦者,担心运动会让他们更瘦,甚至吃饱就希望躺下来,一厢情愿地认为吃进去的食物能够使体重增加,其结果却适得其反。如果真的要增重,还真的要适宜的运动。我们知道健美训练的关键是:优质的蛋白质和能量补充、大负荷的力量锻炼,再加上充足的睡眠做保障。因此想增重的个体不妨学学健美训练的方式,除了合理饮食,还要增加抗阻力量锻炼,每周2~3次的力量运动,应重点锻炼大肌肉群,如胸大肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、背阔肌、臀大肌和股四头肌等。少参加低强度、耐力性项目的运动,如长跑、有氧健身操、步行等。因为这些运动消耗能量较多,不利于肌肉的增长,而且会越练越瘦。

膳食不合理,也可能越吃越瘦

只有摄入的能量大于消耗的能量,人才能变胖。因此,消瘦者的膳食调配一定要合理、多样,不可偏食。在饮食方面除选择含肌酸丰富的食物,如牛羊肉、鱼肉等之外,也应注意补充促进机体合成代谢的物质,如亮氨酸、谷氨酰胺、精氨酸丰富的食物,这样有助于机体蛋白质的合成。■

(责编 桑新华)