

# 10个不经意的小习惯 让脂肪越囤越多



供图: CFP

很多人都  
有这种感受,明  
明没吃多少,体  
重却一直在偷  
偷涨?其实很  
多“长肉习惯”  
都藏在日常细  
节里!我们总  
总结了10个会  
悄悄让你变胖  
的“坑”,附赠  
破解方法!

## 不吃早餐身体空腹“开机”

生活中喜欢赖床不吃早餐的人很多,有人甚至认为“每天少吃一顿早餐没啥大不了的,顺便减肥了”。

可现实却是:不吃早餐往往会让人更容易胖!早餐空腹开始了一天的工作和学习,身体热量不足会进入“省电模式”,长时间的空腹,很容易让人在开始进餐时暴饮暴食,也更容易倾向于选择高油高糖高热量的食物,进而导致全天热量摄入更高,让人长胖。

破解招数:每天规律吃早餐,最好8点之前吃完。一项发表在《自然-通讯》上的研究表明,早上8点之前吃完早餐,有利于预防心血管疾病,早餐时间每多推迟一小时,心血管疾病发病风险将升高6%。

## 吃饭5分钟“闪电干饭人”

有些人为了节约时间,吃饭几乎不怎么咀嚼,三五分钟就解决一顿饭,堪称“闪电干饭人”!

进食速度对体重有直接影响,我们的大脑感知胃肠发出的饱腹信号一般需要20分钟左右,如果吃得太快,即便已经吃饱了,但大脑还没来得及发出“吃饱了”的信号,嘴还会继续吃,很可能造成进食过量。长此以往,就会增加长胖的风险。

破解招数:慢点吃饭,每口尽量咀嚼约20下,控制在七八分饱。中国居民膳食指南中建议早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。

## “电子榨菜”配饭容易吃更多

不少人偏爱刷刷这类“电子榨菜”,没有它吃饭都觉得缺了点啥,有了它碗里的饭更香了。眼睛盯着屏幕,手往嘴里塞饭,一勺接一勺,根本停不下来。

吃饭沉迷剧情,不仅会让人“食不知味”,还容易忽略饱腹感,一口一口吃过量,不知不觉就吃多了。长此以往,难逃一胖!

破解招数:专心吃饭,别看手机、电视,感受食物的美味。如果实在摆脱不了“电子榨菜”,那就先定好量再进食。

## 先吃米饭后吃菜小心胖肚子

吃饭时先吃主食,这种“碳水优先”的吃饭顺序,正在让你悄悄地成为“大腹”之人。

每一餐的吃饭顺序很重要,如果经常先吃主食不仅饱腹感不强,还不利于餐后血糖的控制,进而让人容易长胖。而先吃蔬菜饱腹感强,还有助于控制食欲,餐后血糖也更平稳。

破解招数:先吃青菜,然后再一口肉类一口米饭地吃;或者事先预留出来一小部分蔬菜和肉类,其余的按照先蔬菜再肉类的方法进食完成之后,再将事先预留出来的那部分食物和米饭一起吃。

## 喜欢菜汤泡饭为长胖助攻

炒菜盘子里的汤底或者煲的汤都很美味,有些人喜欢用它们来泡饭。菜汤滋味浓,是因为里面全是油和盐,泡上米饭吸得干干净净,增加了油、盐和热量的摄入,常吃容易长肉。

煲的汤用来泡饭,水分含量高,就像喝粥一样,可能使人进食速度过快,不利于控制餐后血糖。

破解招数:尽量别吃汤泡饭、盖浇饭,如果就是喜欢菜汤泡饭的味道,那就做菜的时候少油少盐,细嚼慢咽;煲的汤就尽量别泡饭了,或者餐前先喝一大碗汤,半小时后再吃饭,这样血糖波动较小,也能增加饱腹感。

## 饭后吃水果餐后的热量“补刀”

很多人将餐后水果当成“解腻神器”,明明胃里已经填满了,但酸甜的水果还是能吃得下。

水果中的碳水化合物普遍都不算低,多在5%~10%,某些水果比如枣、椰肉、香蕉、榴莲、菠萝蜜等可高达15%以上。饱餐后再吃水果,便会增加热量摄入,同时也不利于血糖控制,久而久之难逃一胖。

破解招数:最好在餐前半小时吃水果,能在一定程度上更好地控血糖,也能增加些饱腹感,减少正餐进食量;如果就是喜欢餐后吃水果,那就正餐少吃几口饭,给水果留出份额。

## “酥脆”食品让你长肉

有些人就是喜欢吃名字带有“酥”“脆”字眼或口感嘎嘣脆的食物,比如果蔬脆、脆枣、干脆面、蛋黄酥、凤梨酥、榴莲酥、薯片等,美味又解压。

这类食物大多高油、高糖,还可能含有反式脂肪酸,热量都不低。最关键的是,咀嚼它们时会发出“咔嚓咔嚓”的声响十分悦耳,根本停不下来,不知不觉中会摄入更多热量。

破解招数:少吃!偶尔解馋还行。建议选冻干蔬菜脆代替其他“脆脆”的食物,不仅能尽可能降低热量摄入,还能弥补日常蔬菜摄入不足的缺口。

## 靠吃减压脂肪将“绑架”身体

平时压力大,经常不开心。虽然不饿,但就想往嘴里塞东西,感觉这样才能快乐和满足。

咀嚼的动作确实能让人精神放松、释放压力。但问题在于,当我们不开心时,会更倾向于选择高脂肪、高糖、高热量的食物。如果经常用吃来发泄压力,试图摆脱“emo”,会让脂肪越囤越多,“游泳圈”日渐明显。

破解招数:建议用运动代替往嘴里塞食物,如果实在想吃,那就选低热量的蔬果,比如圣女果、蓝莓、小草莓、砂糖橘、车厘子、葡萄等体积小的水果,吃起来解压又健康。

## 平时喝水少身体会长膘

忙碌的日子里,忽略喝水是常有的事情。也常听人说:“连喝水都长胖!”其实,水没有能量,喝它真不能长胖,反倒是喝水少的人,身体更容易长膘。

喝水能使人产生一定的饱腹感,降低食欲,同时还有助于提高身体的新陈代谢,这都对减肥有利。

破解招数:建议给自己定个“喝水时间表”,比如早上起床一杯水(200ml~250ml)+上下午分别2杯水+晚餐后半小时1杯水+睡前1小时1杯水;或者直接买容量1500ml~2000ml的大水壶,每天喝掉这1壶水。不喜欢喝白开水,也可以准备淡茶水。

## 长期久坐脂肪逐渐“躺赢”

很多上班族每天一坐就是一整天,一项发表在《国际行为营养与体育活动杂志》上,共涉及20370人的大规模前瞻性队列研究发现,我国居民累计静坐时间为8.8小时/天。这相当于除了睡觉外,每天有将近一半的时间都在坐着。

长期久坐会减少热量的消耗,脂肪容易堆积,增加发胖风险,而且还会增加血栓、中风、糖尿病的发病风险。

破解招数:无论工作还是看电视,都尽量主动起来活动一下,可以到厨房转转或者去倒杯水喝。如果屁股实在没有机会离开椅子,就在完成工作后进行至少30分钟中高强度的运动,比如慢跑、快走、游泳、瑜伽、跳操、打球等。

据科普中国

## 疾病防治

### 预防心血管疾病 关注腰围很重要

1997年,世界卫生组织将肥胖定义为一种疾病。肥胖可不只是影响外在形象,它更是心血管疾病背后的“隐形推手”。肥胖常与高血压、血脂异常、糖尿病一同出现,被称为“死亡四重奏”,而且肥胖往往还是这组疾病的源头。

南通市妇幼保健院内科专家陈坚提醒,判断一个人是否肥胖,常用体重指数(BMI)这个指标。计算方法是体重公斤数除以身高的平方(单位:平方米),公式为BMI=体重(kg)÷身高(m)<sup>2</sup>。一般来说,BMI数值超过28就属于肥胖。对于东方人而言,BMI在25~28之间属于超重。大家不妨抽空算一算自己的BMI,看看是否在健康范围内。

肥胖体型主要有苹果形和梨形两种。苹果形身材的人腹腔内脏脂肪较多,这种体型在男性中更为常见;梨形身材的人主要是臀部及大腿根部皮下脂肪增多,女性出现这种体型的比例相对较高。另外,根据脂肪分布不同,肥胖还可分为外周性肥胖(全身性肥胖)和中心性肥胖(腹型肥胖)。腹型肥胖是心血管疾病的重要标志,而腰围则是衡量腹型肥胖的关键指标,它能反映身体成分的重要信息。虽然全身性肥胖和腹型肥胖有很强的相关性,但也有不一致的情况,有些人体重指数不高,可肚子却很大。当男性腰围超过90cm,女性腰围超过85cm时,就属于腹型肥胖了。

测量腰围有规范的方法:测量者需双腿向前与肩同宽站立,双手交叉放在胸前;协助测量的人站在侧面,将皮尺水平地以肚脐为基准,环绕腹部一周进行测量。测量时,被测量者要放松并缓慢呼吸,读取呼气末时的数值。要注意,医学上的腰围测量和日常量体裁衣时的测量完全不同,我们常说的裤腰尺寸并不能等同于实际腰围。

心血管疾病的发生受多种危险因素影响,肥胖只是其中之一。高血压会使心脏负荷加重,血压越高,风险越大;血脂异常,像甘油三酯、低密度脂蛋白增高,高密度脂蛋白偏低,会增加动脉粥样硬化的风险;糖尿病会损伤血管内皮及周围神经,加速动脉硬化及微循环病变;吸烟时,烟草中的有害物质会直接损伤血管;有心血管疾病家族史的人群,患病风险也更高。

想要保护心脏,控制体重是关键。在运动方面,每天进行30分钟中等强度的运动,像快走、游泳、打球等都很不错;饮食上,多吃蔬菜、水果、全谷物,少吃高脂肪、高糖食物;另外,要合理减轻体重,并长期保持较低体重,至少不能让体重进一步增加。

俯佑轩 朱颖亮