

疾病防治

10个不经意的小习惯 让脂肪越囤越多



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

不少人偏爱刷剧这类“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

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。计算方法是用体重公斤数除以身高的平方(单位：平方米)，公式为 $BMI = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身高}(\text{m})^2}$ 。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，读取呼气末时的数据。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