

引子

看着不胖
不代表不要减肥

胖子脂肪多,这谁都知道,可是许多看起来身材匀称的人,脂肪也很多。纪录片一开头就来了一个鲜明的例子。一个体型看上去十分健康的人,经过核磁共振检查,显示他的体内有很多内脏脂肪。

所谓内脏脂肪,就是深藏在身体内部的脂肪,非常危险。因为内脏脂肪释放出的化学物质,会损害心脏周围的动脉,导致心脏病,还会增加癌症风险。肝脏附近的内脏脂肪,释放出的化学物质很容易进入肝脏,影响肝脏清除血液中胰岛素的能力,从而引发Ⅱ型糖尿病。

需要注意的是,一旦你的腰围突然增大,不论是男是女,都说明内脏脂肪可能在堆积。

天气越来越冷,小伙伴们一边积累着脂肪过冬,一边又把减肥挂在嘴边。减肥,到底应该怎么减?最近,由BBC(英国广播公司)出品的纪录片《关于减肥你应该知道的十件事》在微博上十分热门。全片时长50分钟,通过瘦身领域的最新科研成果,揭露了减肥的十个“真相”。为什么羹粥是减肥的关键?为什么奶酪能让你少吸收脂肪?为什么睡眠中也能消耗脂肪?一起去看看减肥的秘密吧。

现代快报记者 王凡

要想减好肥 先要骗大脑

多吃瘦肉蛋白、稀饭,大脑容易感到饱;少吃好看的食物或自助餐,大脑会觉得饿

策略一:欺骗大脑

01 不要减少正餐次数

人一旦开始节食,最先减少的就是内脏脂肪。很多人以为少吃几顿饭,减少热量的摄入,就是最便捷的减肥方法了?其实,这并不起效。

一个有趣的科学实验说明了原因。研究者通过对人的脑部扫描发现,没吃饭时,大脑某个区域看到甜点、炸薯条等高卡食物时非常活跃,看到蔬菜、沙拉等低卡食物时却没什么反应。而不饿时,对高卡食物和低卡食物的反应区别不大。

这就是说,不吃早饭,大脑会想办法补偿,就会促进对高热量食物产生渴望,这不是意志力能够控制的,而是胃在向大脑发信号,让你选择高热量,而这恰恰是节食的大忌。

每天都有无数人尝试减肥却失败了,原因往往是无法坚持节食。所以减少正餐的次数并不是减肥的妙方。那有什么方法可以解决呢?看看下面的办法吧!

02 蛋白质食物能让大脑觉得饱

其实,节食的关键是要避免感觉饥饿,方法就是避免阵发性饥饿感。

阵发性饥饿的产生,是由于胃部空间排空或者减少,促使脑肠肽(调节胆囊和胆管运动的肽类激素)向大脑发信号,需要更多食物。但实际上,你利用一些聪明的办法,可以欺骗大脑,排除阵发性饥饿感,其中一个简单办法就是吃蛋白质。实验证明,在同样热量的情况下,早餐中增加十分之一的蛋白质,就能饱腹更长时间,从而减少午餐的量。富含蛋白质的食物,有瘦肉、蛋、豆类、鱼类等。

原来,任何食物经过消化系统,都会促使一种名为酪酪肽的激素,释放进血液,当酪酪肽到大脑时,便会压制住饥饿信号,于是你不再觉得饿。在所有食物中,蛋白质引发的酪酪肽远比其他食物多。

03 浓稠的粥也能骗大脑

不止是蛋白质能让你长时间不饿,羹粥也有相同效果。

研究者让两组人吃食物分量相同、食材相同、热量也完全相同的食物,不同的是一组人吃鸡肉、米饭和蔬菜,另外有一杯水,另一组吃的是蔬菜、鸡肉、米和水搅拌而成的浓稠的羹。饭后,接受胃部扫描,两组人的胃都满满的。

但是,2小时后,吃不同食物的人,胃部有了不同的反应。固体加一杯水的人,胃已经开始缩小,胃会向大脑发送需要更多食物的饥饿信号;但是吃羹粥的人胃还很满,装满了粥羹,它会向大脑说明,仍是满的,大约4小时后才排空。

分析来看,吃固体加水,水使胃暂时膨胀,但很快从胃排出,只剩下固体食物在胃里消化,所以胃变小;但被充分搅拌成糊的食物,与水不同,无法很快从胃排出。所以不论粥羹的成分是什么,只要食材变成浓稠均匀的粥状,就能发挥作用。

04 换小的餐盘能减少食量

让人轻松减少食量,还有一个重要之处,就是把餐盘从12寸减成10寸,别以为这是做表面文章,片子中的实验也证明了,这真的有效,能让你吃饱之后不继续吃。数据统计,减小餐盘后,最终能少吃22%的食物。

05 食物不能太好看或太丰富

两碗味道一样的糖,一个彩色,一个单色,选择彩色的人明显要多。选择,这种根植于我们大脑的习性,也是发胖的原因。吃自助餐时,我们就面临大量选择,这时大脑会兴奋,吃下的食物量有可能比选择有限时多出百分之三十,所以自助餐之类的非常危险。也就是说,多样性会激发我们进行普遍尝试的本能,结果就导致饮食过量。

策略二:改变陈规

06 学会选择低卡食物

当然,在进食时,最好还是选择低卡食物,比如同样是饮料,黑咖啡就只有10卡热量,而卡布奇诺有100卡热量;烤面包125卡,糕点270卡……食物的大小改变,就会让腰围不同。但一定要会计算这些热量。

07 多吃低卡食物也会胖

有些减肥的人很苦恼,自己明明选择了低热量食物,但依然减不了肥,他们因此认为是自己新陈代谢速度慢。真是这样吗?

研究者让一个声称吃得健康的女士,9天内每顿饭饭后记录下一天中的饮食,早饭水果沙

拉,午饭三文鱼和西兰花……同时通过特殊的标有同位素的水,了解实际上摄入的热量,同时算出热量消耗。研究者对比了检测结果和她本人记录的热量发现,她记录的热量每天大约1000卡,但是那瓶特殊的水说明,她每天实际上吃了3000卡,食物中有三分之二是她没有意识到或者忘掉的,比如点心、饮料,或者富含热量的酱汁。

很多人认为吃水果等健康食品不应该计算热量,但其实也要算。比如,这位女士每天早上都要吃一份分量可观的水果沙拉,但是,这并非没有热量。她每天摄入的热量超过了身体所需,那么身体便将多余的热量变成脂肪储存了起来。

08 奶酪其实可去除脂肪

而牛奶、奶酪、黄油等是我们节食时以为不能碰的东西,因为它们富含脂肪,但是最新研究表明,乳制品反而可以去除食物中的脂肪,使摄入的热量减少。这听上去有些不可思议。

其实,这是乳制品中的钙在起作用,因为钙质能与食物中的脂肪分子结合,在小肠中形成类似皂质的物质,我们无法吸收这种物质,于是脂肪和钙便穿肠而过。这意味着脂肪不会长在身上,而是排出体外。如果你在节食,那可太方便了。坚持食用大量低脂乳制品,如脱脂奶,低脂酸奶、奶酪等,一年会多排出两公斤脂肪!这真是个好消息。

策略三:坚持多动

09 运动后脂肪持续燃烧24小时,睡觉也不停下

一位男士在跑步机上进行中等强度的运动90分钟后,研究者根据他的呼吸,计算出消耗了161卡热量,19克脂肪,也就相当于一包薯片。这样的结果并不乐观。第二天,他睡了一夜,研究者再次测他的脂肪燃烧量,结果居然减少了49克。原来晚上脂肪还会继续燃烧!

研究者表示,这叫做后续燃烧,事实上,燃烧的脂肪很大一部分是在运动之后。那些刚刚运动完就站上秤,期盼数字减轻的人,犯了一个常识性的错误。

我们的身体依靠不同的燃料提供能量,主要是碳水化合物和脂肪,运动时,肌肉主要使用

碳水化合物,因为碳水化合物更容易被身体燃烧,而经过运动,碳水化合物储备被大量消耗,身体需要22个小时来进行补充,在此期间,身体要被迫燃烧脂肪,来支持人体的基本运转,行走、交谈甚至是睡眠。运动后脂肪会持续燃烧24小时,睡觉也不停。

10 坚持“多动”,一年可以减重12公斤

对于不爱积极运动的人,或许也还有别的选择来减肥。

片中请一位女士来验证,研究者对她进行了心率监测。第一天,她每天大部分时间都是坐着,很少活动,做少量家务,乘坐地铁去电台做节目,每天的活动量非常小。第二天,她依旧做平时的事情,但有了一点差别,以

往坐下来的时间,她进行活动,尝试做家务时多爬楼梯,去办公时,少坐一站地铁改步行,主持电台节目时跳有氧操……

结果显示,第二天她的心率多次增快,消耗的热量比前一天竟然多了240卡。研究者表示,如果她能坚持这样的运动量,一年可以减重12公斤。

【结局】4个月减掉10斤

纪录片最后告诉我们一个喜讯,片子开头那个内脏脂肪超标的人,在研究者的指导下,遵照上述办法,4个月里减掉了5公斤。要减肥的人有没有被激励呢?