



孤独更易胖

6类发胖高危人群有你吗?

饮食不平衡,运动量少都可能导致肥胖。但有关研究指出了肥胖不仅仅受“管不住嘴”、“迈不开腿”等因素的影响,人体的状态与情绪的状况也会影响到身材的胖瘦。那么还有什么因素会影响到肥胖问题呢?在这总结了6种发胖的原因,一起来看看吧。

不容忽视肥胖的原因之一:

孤独

不知道你有没有这样的经历,一个人吃饭的时候,往往会在不经意间吃得很多。另外有很多人在自己心情不好的时候,往往会用大吃大喝的方式来发泄与麻醉自己。而孤独感被证明与体重增加之间联系更加紧密。孤独者在进食后,体内会分泌更多的俗称“饥饿激素”的脑肠肽,从而会比正常人饿的速度更快,吃的量更多,最终更容易发胖。

不容忽视肥胖的原因之二:

已婚

一项涉及600多个研究的总结发现,结婚后,夫妻双方共享饮食、外出聚餐、双人分量都会导致吃得更多,并且双方也不再像结婚前那样,为了追求、取悦对方而努力节食、运动来保持身材。如果仔细观察的话,不难发现有一部分人在结婚后,都有发胖的现象。单身的时候,可能吃得比较随便,一碗泡面或者是一个面包就解决一餐,但是婚后由于是两个人共同生活,就不可能那么随便了。并且外出聚餐的次

数也变多。

不容忽视肥胖的原因之三:

限食

人类如果被强行限制不许做某事,会激发人的逆反心理,引起反弹。以饮食为例子,不准多吃,反而会让人渴望吃得更多,从而获得心理上的安慰。你会觉得“别人都可以吃,为什么就我不可以”,这种情绪积累到一定的程度以后,你便会又开始肆无忌惮地大吃大喝。这是人类大脑的奖赏机制所决定的。这也是为什么很多人节食失败的原因。如果你在节食或者是被限食的话,一周之内至少可以大吃一顿,以释放对饮食的渴望。

不容忽视肥胖的原因之四:

焦虑

当人焦虑的时候,身体如有重压,会逼人多吃来放松。研究表明,焦虑状态是体重增加显著的最重要因素之一。事实上,有2/3饮食失调的人同时也有轻重不等的焦虑问题。人如果陷入焦虑状态,大脑就会不断向肾上腺发出信号,导致产生大量的皮质醇,会让人暴饮暴食。

不容忽视肥胖的原因之五:

压力

人体如果感觉到有压力的话,就会刺激肾上腺素分泌,这种激素会把脂肪细胞里面的脂肪酸“挤压”进血液供能以应对压力,同时另外一种激素皮质醇会把血液里未用完的脂肪酸储存于腹部。特别在现在这种快节奏的社会环境下,很多人因为压力导致肥胖。

不容忽视肥胖的原因之六:

无聊

一个人无所事事的时候,会丧失理智选择食物的能力。无聊会让人的进食变得情绪化,在选择食物上做出错误决策,比正常状态下吃进更多诱发肥胖的“垃圾食品”。很多人被问及为什么要吃零食,答案就是“因为无聊”。

这个时候你可以找一些其他事情来做来抑制食欲。可以做做家务,或者收拾整理一下东西;练练瑜伽。又或者你可以喝杯柠檬水或花茶之类的健康饮品,这样也能降低食欲。

(艾美)

延伸阅读

你是怎么越来越胖的

管不住嘴

据统计,现在全球大约有三分之一的人群肥胖。其中大部分人都喜欢吃零食食品、甜品、膨化食品等这些高热量、高油脂的东西。为了美就要管住自己的嘴,如果你不是那种怎么吃都不胖的体质,那就不要当一名管不住嘴的吃货了。

不过,其实吃货也并不是完全与瘦靠不上边,只要你“会吃”,还是当一名瘦瘦的吃货。最重要的就是要注意饮食均衡。你要和膨化食品这些垃圾食物说拜拜了。多吃一些天然绿色食品。比如每天都要吃一些五谷杂粮,水果蔬菜,再适当补充蛋白质。饭后半小时后喝一杯酸奶,可以促进肠道运动,促进消化。少喝饮料,可选择柠檬水、茶或鲜榨果汁代替。

迈不开腿

瘦身的另外一个敌人就是懒,现在的年轻人,大都严重缺乏锻炼。就像白领,整天坐在办公室办公,吃的东西没有消耗掉,自然转化成脂肪。另外由于现在交通工具越来越发达,机械也越来越智能,人类活动的机会也变得越来越少。

而缺乏运动不仅仅可能导致肥胖,它也是健康杀手。所以为了我们的身材与健康,请运动起来吧。每天去一下健身房,或跑一下步都是很好的选择。假期的话,也不要整天呆在家,适当进行一些类似爬山的室外活动。只要有决心,苗条身材不是梦想。



【健康红绿灯】

绿灯

哪种玉米更适合你?



糯玉米在可溶性糖、粗蛋白、支链淀粉等方面含量高,且较为均衡,这也和糯玉米甜糯滑的特性达成了“表里如一”;普通玉米支链淀粉、粗纤维含量高,其可溶性糖、粗蛋白、支链淀粉含量较低,所以皮会有点硬,有嚼劲儿,饱腹感更强。

剩面包要冷冻储藏



如果买的面包太多了,保质期内不可能吃完,那么最好的办法就是把面包密封好后置于冰箱冷冻。在冷冻温度下淀粉不易发生老化,等要吃的时候拿出来往表面喷点水,150℃回烤五分钟,就又能变得松软可口了。但保存时间也不宜太久,应该在两个星期之内吃完。

红灯

抱头式仰卧起坐最伤身



仰卧起坐是很多人锻炼腹肌的居家运动。但“双手抱头”的姿势存在明显缺陷:向前拉动头颈,会让颈椎和颈部软组织承受很大的外力,若受力不均,会造成肌肉和韧带拉伤,严重时会造成急性椎间盘突出。正确的姿势是:双手交叉放在胸前,双腿屈膝呈90°,分开与臀同宽。

发火后心脏病风险增倍



我们常说“怒火攻心”,原来这是有科学依据的。美国维克森林大学医学院研究发现,生气、愤怒等情绪会让心脏承受巨大风险,在愤怒发作后的一两个小时,心脏病发作的几率会增加一倍。此外,生气还会削弱免疫系统,增加中风的几率。

肾脏健康与女性美丽有着重要的联系,肾脏不好,会惹来头发干枯、黑眼圈、手脚冰凉等症状,让女人的美丽大打折扣。很多人都希望通过保健品保护肾脏,但其实,生活中的各种不良习惯才是导致肾虚的根源。

喝水方式不对也会伤肾

一天需喝八杯水吗?

不知道什么时候起,出现了所谓健康理念,一天八杯水,多喝水可以排毒,还可以冲刷大肠。其实,这样喝水非常伤肾,严重的还会造成肾虚,憋不住尿。

胃功能、肾脏功能、心功能、肝功能不好的人,喝水就得量出为人,看排汗量和排尿量来决定饮水量,饮水过多会造成水肿,甚至水中毒。

而肾功能差有水肿,正在做

消肿治疗的人“出”的量要大于“入”的量。

不爱喝水

体内新陈代谢的废物主要是由肝脏和肾脏处理,肾脏最主要的是负责调节人体内水分和电解质的平衡,代谢生理活动所产生的废物,并排于尿中,但在其进行这些功能的时候,需要足够的水分来进行辅助。如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。

临床常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。

用饮料代替开水

大部分人不爱白开水的平淡无味,相比之下,汽水、可乐等

碳酸饮料或咖啡等饮品理所当然地成为了白开水的最佳替代品。但是,这些饮料中所含的咖啡因,往往会导致血压上升,而血压过高,就是伤肾的重要因素之一。

(王甘)

