

除了吃 這些也讓你長胖



“每逢佳節胖三斤”。“十一”長假過後，許多人都說自己抵擋不了美食誘惑，不知不覺就胖了，再也不敢食指大動“貼秋膘”了。其實，除了吃，還有一些導致肥胖的原因易被人們忽略。

心情不好影響脂肪代謝

人人都免不了有心情差的時候，一般人以為，心情不好影響食欲，人自然胖不起來，其實不然。

心情不好易影響脂肪代謝的器官——肝臟的功能，使其不利于脂肪代謝。壓力大會導致脾經虛弱，降低人體調節水分和新陳代謝的功能，容易引起水腫。當人們感到悲傷和壓抑時，體內壓力激素皮質醇的水平會提高，從而影響內分泌系統。性格執拗、愛鑽牛角尖的人，平時總有小情緒，挫敗感相對強。這樣性格的人新陳代謝較差，常被便秘困擾，脾經也較弱，不知不覺在苦惱中發胖。另外，因為情緒低落時壓力荷爾蒙失調，對食欲有着很大的影響，既可能食欲不振，也可能食欲大增，不少人通過食吃來使受損的情緒得到一些補償，似乎覺得能夠通過填滿胃來填滿心靈。

提示：別讓負面情緒控制你的身體，不妨放鬆心情，放自己一馬。用樂觀心態面對問題，遇到不開心的事多換

個角度想。改變通過大吃發泄不滿的習慣，根據興趣找尋適合的方式讓自己開心起來，比如聽一些喜歡的音樂、做一些手工藝品、打一場球、來一場說走就走的小旅行等。

缺覺抑制“瘦素”分泌

隨著生活節奏的加快，不少都市人尤其是年輕一族，因各種因素睡眠時間在無形之中被剝奪。在大城市裏，失眠人群已占到了神經內科門診量的三分之一，睡眠障礙成爲一種社會現象。美國國立睡眠基金會的一項調查表明，38%的人每周至少有幾天晨起不清醒，32%的人頻繁覺醒，21%的人入睡困難，21%的人早醒不能再睡，7%的人每個月會有幾次接受失眠藥物治療。

睡眠的缺失會使體內生長激素分泌不足，從而讓人發胖。生長激素僅在夜間睡眠時分泌，入睡90分鐘以後分泌量最旺盛。生長激素能促進骨骼及肌肉的生長，加速新陳代謝和體內脂肪的燃燒。健康的年輕人細胞代謝比較活躍，睡眠消耗的能量相對更多，這也是睡覺能減肥說法的來源。缺覺也會影響人體生物鐘，打破人們規律的作息和進食循環，會降低血液中抑制食欲的拉普丁蛋白的含量，同時它還會影響大腦對身體所需食物是否已經足夠的判

斷，讓人胃口大開，不知不覺在夜晚攝入多餘的熱量。

得不到充分休息，會抑制大腦分泌更多給人飽腹感覺的瘦素，減緩機體新陳代謝，脂肪的分解速度會變慢，導致大腿、臀部、腹部的脂肪漸漸堆積。所以要想不胖，必須要保證充足的睡眠。

提示：爲了不胖，也爲了健康，不妨從今天開始，早一些關掉手機和電腦，早一些入睡。失眠怎麼辦？可以晚飯時喝點小米粥；在睡前喝一杯牛奶；食用桑葚、龍眼、大棗、蓮子、核桃、蜂蜜、蘋果等有安神作用的小零食。改善自己的生活習慣，保證良好充足的睡眠，才能有更好的體形。

常吹空調會長膘

空調無疑是夏天最理想的選擇，但你能想到自己變胖與愜意舒適的空調環境有關嗎？

長期待在恆溫20℃左右的環境中，我們身體調節熱能機制會受到阻礙，人體的新陳代謝會變慢。夏天出汗多、消耗多、人會變瘦的規律，在空調的幹預下也并不準確了，在空調房裏人們不會因爲天太熱而降低食欲。據統計，溫度每下降1℃，新陳代謝速率就會下降5%左右，體內酵素反應也會較爲遲緩，分解脂肪、澱粉的能力也逐漸變弱。相對而言，脂肪、澱粉囤積更快。並且，空調屋內空氣流通相對較差，室內氧氣含量減少，二氧化碳增多，這不利于脂肪和葡萄糖燃燒，反而更利于脂肪的堆積。另外，人們若貪戀舒適的空調環境，運動量減少，所消耗能量也會減少。在這麼多綜合因素的作用下，夏天常吹空調會長膘確有可能。

提示：想要保持好身材，無論春夏秋冬都要堅持有規律的運動，讓身體多出汗，多消耗一些脂肪，加快新陳代謝。長期吹空調、少活動不僅容易發胖，還會引發其他空調病，適當少吹空調，或者將空調溫度設定得更接近室外一些，可增加身體組織消耗脂肪的活性。

親友的肥胖會“傳染”

如果你的好友是胖子，你變肥胖的可能性會增加57%，這是早在2007年美國的科研人員得出的結論。

研究結果還表明，如果調查對象的兄弟姐妹或配偶變胖，他變胖的幾率將

增加40%或37%。如果他有一個極其親密的胖子朋友，他變胖的幾率會增大3倍。朋友體重增加7.7公斤，他會跟着胖2.3公斤。性別也與人變胖關係密切，同性朋友中，如果一個人體重增加，他朋友體重增加的幾率高71%。

其實，親友的肥胖“傳染”主要是飲食和生活習慣的“傳染”。和喜好大魚大肉的親朋好友在一起，你也可能會潛移默化地受到影響，養成和對方相似的飲食習慣。和愛吃的好友在一起，看着別人的好食欲，你也總會忍不住來幾口，朋友也會勸你多吃一些，久而久之，你的食量漸漸增大，而體重秤上的數字也會悄然變大。而且在胖朋友身邊，也有一種不覺得自己變胖的心理。

提示：如果身邊的胖朋友開始注意控制飲食、鍛煉身體，你也會被他這樣的健身行爲所影響。所以，爲了自己和親友的健康，不妨鼓勵對方鍛煉起來，努力減肥。或者憑借自己的意志力嚴格控制飲食，規律鍛煉，這不僅能保證自己的身材和健康，也可通過你的健康習慣來感染親友。

工作狂當心變成大胖子

久坐電腦前的白領常常困惑爲什麼自己會變胖。

越努力工作的人越是沒有時間鍛煉，他們不僅缺乏運動，還會爲了擠出更多時間來工作而縮短吃飯時間，在短時間內狼吞虎咽不利于消化。同時，越是忙碌、工作壓力大的人，吃得也越多。因爲人們在感到壓力時，往往會通過美食減少心理上的負擔。不少人在工作的時候，還隨時將手伸向桌上的各種零食。

努力工作的人會對於吃食“分心”，餐後的飽腹感較低，在不知不覺中吃更多的食物。這個結論來源於英國布萊斯托爾大學的一項實驗，研究人員將參與者分爲兩組，要求一組在吃飯時玩電腦，另一組則專心吃飯。結果表明，在30分鐘之後，與專心吃飯的人相比，玩電腦的人吃掉的零食更多。而且，玩電腦的人要花更多的時間才能想起來午餐吃了什麼。

提示：爲了防止在辦公室默默變成大胖子，可以將桌上的零食用水來代替，改掉用零食緩解壓力的壞習慣。放慢進餐速度，餐後散散步，不僅能夠控制體重，也對健康大有益處。

好皮膚 吃出來

皮膚老化、色素沉澱、皺紋增多，一直都是困擾女性的“頭等大事”。近日，美國“雅虎”網站建議，不妨多吃以下食物。

漿果、綠葉蔬菜等，減少“長痘” 激素分泌功能紊亂在皮膚上最明顯的表現就是長痤瘡，建議痤瘡患者食用低升糖指數的食物，如漿果、綠葉蔬菜、甘薯、柚子等，還可以在早餐中加入亞麻籽(油)，有助於對抗炎癥。“戰痘一族”還應避免食用糖、酒、咖啡、花生、大豆等食物。精加工的糖和天然糖都會升高果糖含量，引發激素分泌不平衡，增加痤瘡爆發和皮膚腫脹的風險。

綠茶、枸杞等，對抗皺紋 皮膚容易起皺紋的人宜吃富含抗氧化劑食物，

如藍莓、黑莓、枸杞、綠茶和深綠色的蔬菜，有助於血管擴張，讓肌膚更有彈性。

牛油果、南瓜籽等，清理堵塞毛孔 油性皮膚極易沾染污物及粉塵，進而長粉刺、小疙瘩。這類皮膚的人適宜食用低升糖指數和富含歐米伽3脂肪酸的食物，如牛油果、椰子油、亞麻籽和南瓜籽等。它們有助於清潔皮膚上過多的皮脂、脫屑和塵埃，減輕毛孔阻塞。還要多吃綠葉蔬菜、多喝水，從身體內部來清潔皮膚。

此外，幹性皮膚的人適宜食用具有天然甜味、酸味和咸味的食物，避免食用帶有苦味、澀味和刺激性的食物。大量喝溫水能夠舒緩乾燥的皮膚，清除體內毒素。

三少三多補足鈣

如今，補鈣這件事備受關注，市面上不僅有各種補鈣產品，很多食品也打出了高鈣的旗號。其實，祇要在飲食上做到幾點，就能輕鬆補足鈣。

少吃肉 有科學家研究發現，膳食中適量的蛋白質有助於鈣的吸收，但當蛋白質過多，鈣的吸收率反而降低，尿排泄鈣也會增加，從而引起鈣的缺乏。所以，經常大魚大肉的膳食習慣，容易阻礙鈣的吸收。膳食指南建議，成年人每天畜禽肉類的攝入量應爲50~75克。

少吃鹽 研究發現，鹽(氯化鈉)的攝入量越多，尿中排出鈣的量越多，鈣的吸收也就越差。建議每日攝入食鹽量別超過6克。

少喝酒 研究顯示，過量飲酒會使肝功能受損，從而使維生素D的代謝受到影響，不利于鈣的吸收。

在此基礎上，要想把鈣補足，飲食上還要做到以下幾點。

多吃綠葉菜 很多綠葉菜是鈣的好來源，比如小白菜、西蘭花、油菜、生菜等，它們的含鈣量爲50~108毫克/100

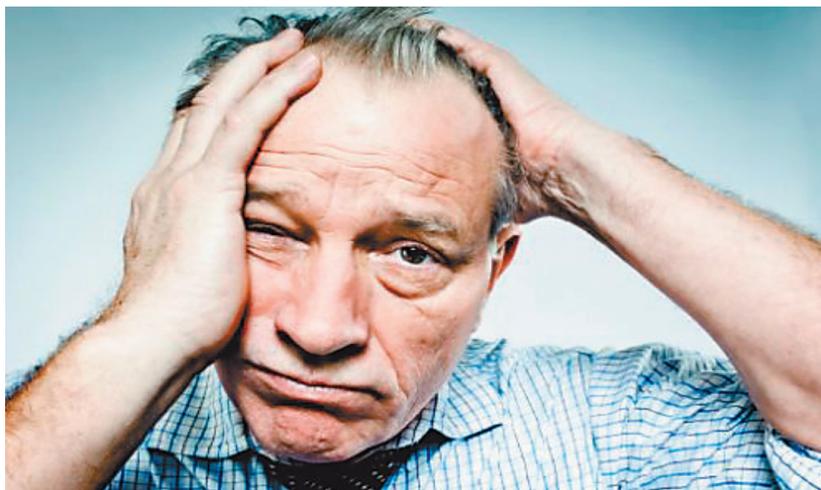
克。每天吃1斤左右綠葉菜，能補充350毫克左右的鈣。此外，綠葉菜中充足的鉀、鎂元素供應能減少鈣的流失，而維生素K對於鈣元素沉積到骨膠原上是必需的。

多喝奶 奶類不僅鈣含量豐富(每100克牛奶中約含有104毫克的鈣)，而且含有維生素D，鈣的吸收效果更好。每天喝300克牛奶就能攝取到312毫克鈣。

多吃豆制品 數據顯示，每100克北豆腐中含有138毫克鈣，南豆腐爲116毫克，所以每天吃50克左右的北豆腐就能獲取69毫克的鈣。此外，豆腐絲、豆腐幹等豆制品用含鈣凝固劑加工，是鈣的良好來源；而豆漿、豆汁、內酯豆腐等含鈣量比較低。

此外，腰果、西瓜籽、開心果等堅果和種子鈣含量較高，可以每天吃一把。當然，我們平常吃的很多食物都含有少量的鈣，如雞蛋、主食、水果等，正常飲食大約從中攝入100毫克左右。如此算下來，每天攝入鈣的量便能超過推薦量800毫克。

5種頭痛可能讓你喪命



幾乎每個人都有過頭痛的經歷，許多人常靠吃片止痛藥、休息一下來緩解。但其實，有些劇烈頭痛往往是嚴重疾病的先兆或初始癥狀，一旦延誤診治會危及生命，不能抱着忍忍就過去的心態對待。尤其以下幾種要特別當心。

腦血管病性頭痛 很多老年人患有動脈硬化和高血壓，因此伴生而來的頭痛癥狀也較多。比如腦出血的首發癥狀就是頭痛，特別是蛛網膜下腔出血，會引起劇烈頭痛，感覺彷彿刀劈或是爆炸一般。而腦血管狹窄或閉塞引起的缺血性中風發作時，嚴重頭痛是唯一的臨床表現。一般高血壓，引起的頭痛癥狀祇是頭昏和鈍痛，祇有急性性高血壓和高血壓腦病發作時，會發展到頭痛難忍，有爆裂沉重感，若血壓驟升時，有可能成爲中風的先兆。

顱內動脈瘤或先天性腦血管畸形 此瘤多爲先天性的，平時可隱匿在大腦深處的顱內，若不破裂，多不發生頭痛，也不損傷神經。一旦破裂出血，病情便急轉直下，首先出現的是突然劇烈頭痛、惡心嘔吐、頭脹如

天崩地裂，接着是昏迷。1~2日後若能清醒，頭痛依然，此時多可見一眼瞼下垂，眼球活動不靈、視力下降或失明等。

顱骨骨折或顱內出血 頭部受傷之後出現的頭痛主要表現爲短暫的神志喪失，不久就蘇醒，但蘇醒後30分鐘到一個小時又再度發生劇烈頭痛并伴有嘔吐、吵鬧不安，漸漸地神志不清。

慢性硬腦膜下出血 有些患者頭部外傷後恢復較好，但幾個星期到幾個月之後突然出現劇烈頭痛、頻繁嘔吐，有時還有視力模糊、小便失禁甚至抽搐等癥狀，這時可見瞳孔兩側不等大，患者千萬不可掉以輕心。

顱內腫瘤 在腦腫瘤患者中，90%以上的病人存在頭痛癥狀。這種疾病的頭痛常發生在早晨四五點鐘，往往在熟睡中被痛醒，起床活動後，到上午八九點鐘，該癥狀會逐漸減輕，以至消失；除清晨頭痛外，還常伴有惡心、嘔吐、癲癇及局竈神經功能障礙等癥狀。因此，當患者經常出現清晨頭痛時，應考慮是否有顱內腫瘤的可能。