

天气冷为何容易胖

不是说“热胀冷缩”吗？为什么寒流一来，身材却像气球似的膨胀起来了？一夏天的成果，转眼就被冷风吹回来了。为什么天冷容易发胖呢？



胃口大开。人体内有一个“温度调控器”，把体温控制在一定的范围内。外在环境气温降低，体温也会随之改变，为了维持人体温度，身体需要摄入更多热能，再加上天冷，促使胃酸分泌，人们更容易胃口大开。

脂肪合成代谢加快。脂肪不易传热，在皮下的脂肪具有减少体内热量散失和防止外界辐射热侵入的作用。气温降低，为了维持体内恒温，人体会本能地储存更多的脂肪来抵御寒冷。此时，人体脂肪合成代谢速度比平时快2~4倍，而脂肪分解代谢速度低于平时的10%。如此一来，脂肪合成多于代谢，脂肪囤积，进而导致肥胖。

趁热吃。天气变冷，人们喜欢吃一些热乎乎的食物来驱赶寒意。研究证明，食物的温度尤其是淀粉类食物的

温度，对食物的消化吸收有重要影响。吃热马铃薯要比吃冷马铃薯后血糖升高幅度高50%。也就是说，热的淀粉食物血糖生成指数更高，转化为葡萄糖速度快，更有利于消化吸收。食物越快被消化，饱腹感越微弱。为了达到同样的饱腹感，人们会吃进更多的食物，摄入的热量也就增多了。而淀粉食物放凉后，会产生抗性淀粉，它属于膳食纤维，是一种不易被消化吸收的碳水化合物，能增强饱腹感。

运动减少。温度降低，人们的惰性开始滋生，运动量变少，消耗的热量自然变少了。在热量摄入变多，消耗变少的情况下，剩余热量就会转化为脂肪。

天黑得早，不出门。入冬后，天黑得更早，吃完晚饭就七八点了，人们懒得出去，往沙发上一坐，开始看电视、玩手机，这样一来，食物没有充分消化，最容易长胖了。

甜食吃得多。甜食总是让人无法抗拒，其中所含的糖分比米饭或面包中的复合糖质消化速度更快，在胃中停留的时间很短，吃了不久就会感到饿，若长期空腹食用，将导致恶性循环。再者，如果糖在血液中急速增加，会大量产生制造脂肪的胰岛素，人就容易变胖。

穿衣多，忽略体型。夏天，粗壮的胳膊露在外面，你肯定会督促自己减肥，而冬

天穿着厚重的衣物很容易忽视赘肉，即使在不经意间长胖了也不容易察觉。

那么，天气冷就让体重猛增吗？不行！这里教大家几条低热量菜单及运动方法。

- 1.坚决戒掉甜食、零食和宵夜。
- 2.养成不在家中囤积零食和甜食的习惯。
- 3.在月经前期服维生素B6和B12，缓解嗜吃、嗜睡等不适症状。
- 4.改变狼吞虎咽的饮食习惯。最重要的一条，就是持之以恒地坚持锻炼。每天、每周给自己定一个目标，把战线拉长，每周减1公斤以内是正常而健康的。有些“微运动”也会消耗掉一些能量，比如提前一站下车步行回家；拖地及擦拭家中的门窗；经常泡泡热水澡。

(据《生命时报》)