

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?—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,分布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着重要影响。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。

甜食吃得更多。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,粗壮的胳膊露在外边,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》)