

科学发现冬天其实是减肥的最好季节 连睡觉都能消耗更多卡路里

阅读提示

在寒冷的环境里,棕色脂肪就能燃烧脂肪产生热量,每千克的燃烧功率高达 500 瓦,可以和家用微波炉媲美。成年人体内这么区区 50 克棕色脂肪,如果保持高效工作,一年可以消耗掉多达 4 公斤的白色脂肪。

科学家认为:冬天,是减肥的绝佳时机——天寒地冻的时节,不用说额外的运动,光是维持体温,身体里的脂肪就在自动地嗖嗖燃烧;并且,在低温环境下,身体里的棕色脂肪前体和白色脂肪,能更快速地开启转化程序,白色脂肪会变成棕色脂肪以抵抗抗寒。

如此独天得厚的条件下,如果配合适当的运动,你就可以迎着东风,飞起来啦。

同是脂肪,使命不同

“棕色脂肪和白色脂肪,是人体内的两种脂肪细胞,功能完全不一样。”近日,浙江大学生命科学学院王金福教授告诉记者,“白色脂肪,最主要的功能就是储存大量的脂肪分子。”

请摸一下自己的小肚子,此刻在你手里挤成一团的皮下物质,就是白色脂肪。每个成人體內,大约含有 300 亿个白色脂肪细胞。它们在人的幼儿期大量增殖,到青春期,数量达到巅峰,此后数量一般不再增加。

棕色脂肪要出场了。浙江大学生命科学研究院教授王立铭,在科普作品《吃货的生物学修养》中介绍过人体内的另外一种脂肪——棕色脂肪,它的功能是燃烧和消耗白色脂肪,转化成能量。比如,在寒冷的环境里,棕色脂肪就能燃烧脂肪产生热量,每千克的燃烧功率高达 500 瓦,可以和家用微波炉媲美。“成年人体内这么区区 50 克棕色脂肪,如果保持高效工作,一年可以消耗掉多达 4 公斤的白色脂肪。”

冬天和运动,更配哦

棕色脂肪里含有大量的线粒体,在寒冷的环境,身体会调动一切能力,增加体内棕色脂肪的数量,以便迅速地燃烧脂肪,为身体提供热量。

资深私教 James 告诉记者,坚持冬季运动,是事半功倍的高性价比减肥方法。“运动,是抵抗寒冷最直接的好办法之一。冬练能增强人的心肺功能,加快血液循环,促进新陈代谢,整体提高身体对寒冷的适应能力,也能增强体质。”

为了抗冻,人们加强运动量——越是运动,棕色脂肪越是活跃——白色脂肪就烧得越厉害,对减肥越是有利。

“如果整天都宅在有空调或者暖气的屋里,身体感知外界环境变化的能力会变得越来越迟钝,调节体温适应环境的能力也会越来越差。”James 说,“适量的运动,会刺激神经系统和内分泌系统,调节体内的激素水平,强化免疫系统,让身体始终保持灵敏强健的状态。”

好眠的冬天更容易瘦

冬天之所以是最适合减肥的季节,另一个原因是,温暖的被窝让大家比平时拥有更长的睡眠时间,而睡眠越充足,也更容易瘦。

2017 年 9 月的一期《科学》上,美国德克萨斯大学西南医学中心免疫研究所发表的一项研究表明:睡眠不足,会导致肠道菌群中的一种细菌变得强大,从而通过一系列信号传



导,促进小鼠摄取更多的膳食脂肪酸(我们每日所吃各种食物含油脂的总和),并且储存脂肪。

从另一个角度看,不好好睡,容易饿。一项科学分析发现:相比睡眠充足的受试者,睡眠缺乏的人,在接下来的 24 小时中平均会多摄入 385 千卡的热量,相当于一份麦香鸡汉堡。

瑞典乌普萨拉大学的研究者曾经进行过相关的比对实验,他们测定了参与者血液中饥饿激素(人体分泌出来的一种激素,它能令人对食物产生格外的好感)的浓度水平。结果发现:睡眠严重缺乏的人,血液中饥饿激素浓度水平更高。

同样受到睡眠缺乏感扰的,是与饥饿激素功能相反的瘦素。瘦素的主要功能在于调节热量的摄入,它会抑制机体摄入食物,增加能量释放。2004 年,发表在《内科学年鉴》上的一项研究结果表明:成年男性连续两晚睡眠时间只有 4 小时的话,体内的瘦素浓度即会下降 18%。这足以令机体认为饥荒来临了,并促使身体大量进食,尽快储存脂肪,你就又胖了。

丽水越来越冷了,还不快快开练。

据浙江在线

丽水市首座综合供能服务站在景宁新建完成投运

□通讯员 陈龙伟

本报讯 12 月 4 日,丽水市首座电气油综合供能服务站在景宁畲族自治县中石化“畲乡加油站”新建完成投运。该项目为丽水市 2019 年首个新建完成的综合供能站项目。国网景宁供电公司与中国石化景宁石油分公司合作,

在景宁畲乡加油站内新建 120 千瓦直流充电桩 2 台,能同时满足 4 台车充电需求。国网景宁供电公司主要负责充电站主体部分以及电源配套工程建设,项目总计投入资金 56 万元。

“综合供能服务站是一种新型交通能源供应站,集电能、天然气和清洁油品等供给服务于一体,兼具交通及旅游等

配套功能的新型智慧公共基础服务设施,具有功能综合、土地集约、清洁环保等优势。”国网景宁供电公司相关人员介绍。综合供能服务站可让客户免费停车,有效破解公共停车位配建充电桩因燃油车占位利用率不高的服务痛点,发挥加油站的交通位置优势、引流优势可快速扩大新能源汽车应用的宣传广度、深度,在方便充电用户

寻找充电桩的同时提升示范效果。

据悉,为贯彻落实“2019 年建成 300 座综合供能服务站”的省政府民生实事任务,丽水市发改、经商、安监、消防等多家单位联合行动,作为主要实施单位,国网丽水供电公司与中国石化丽水石油分公司合作,年内在全市建设 30 座充电桩,以满足现有新能源车辆的需求。

