人们常常把圆滚滚的肚子叫做“啤酒肚”,以此认定肚子肥胖与爱喝啤酒脱不了干系,其实这是字面意思带来的误解。啤酒肚又称“罗汉肚”,从专业医生的角度,拥有啤酒肚的人以中年男性居多,它是腹型肥胖的俗称,跟喝不喝啤酒并没有很大的关系。啤酒肚不仅仅关乎身材,对健康带来的伤害远远超过全身肥胖。

本报记者 陈晓丽

睡眠不足易致腹部肥胖

男性腰围大于85厘米就是啤酒肚

所谓啤酒肚,其实是对腹型肥胖的一种戏称。本报采访了山东省千佛山医院内分泌科主任医师王彩玲、济南市中医医院针灸科副主任医师马建华、济南市第四人民医院公共卫生科赵丽梅,为大家详细解答腹型肥胖的相关知识。

腹型肥胖是指脂肪在腹部堆积,脂肪沉积在腹部的皮下及腹腔内,腹型肥胖的人腰围往往大于臀围,四肢相对较细。相对于全身肥胖,腹型肥胖则多以腰围为衡量标准。据介绍,男性腰围大于或等于85厘米,女性腰围大于或等于80厘米就可被定义为腹型肥胖。

大部分人以为啤酒肚是男性“专利”,其实无论男女,都可能出现腹型肥胖,只是表现的具体位置不同。

对男性来说,男性腰部容易堆积脂肪,因此肥胖多出现在上腹部位置,也可称为“苹果型”身材。而女性受雌激素的影响,内脏脂肪较少,以皮下脂肪为多,经常堆积在下腹部,被认为是“梨形”身材。因此,有些男性尽管出现啤酒肚,腹部皮肤可能仍然比较紧致,而女性一旦腹部变胖,皮肤就变得较为松软。

据介绍,皮下脂肪被称为棕色脂肪,内脏脂肪则称为白色脂肪。棕色脂肪对于骨代谢有一定的积极影响,可以减轻骨质疏松等,而白色脂肪则对身体有百害而无一益。

白色脂肪含有较多的低密度脂蛋白,它是形成动脉硬化、心脑血管疾病的元凶。过多的内脏脂肪还容易导致一系列代谢综合征,例如糖尿病、高血压、脂肪肝等,严重时甚至影响肝功能。因此,相对于由于皮下脂肪导致的全身肥胖,内脏脂肪引起的腹型肥胖对健康的危害更大。

啤酒肚与遗传有关

在过去很长一段时间,普通市民的生活水平并不高,摄入的热量相对较少,很难形成腹部肥胖,而生活相对富裕的人由于经常喝酒吃肉,摄入的热量较高,容易长出啤酒肚。因此,过去大家提起哪个人有“啤酒肚”的时候,往往还带有几分艳羡之意。

其实,啤酒肚与单纯喝啤酒关系并不是很大,也没有证据证明啤酒更容易导致“啤酒肚”,“啤酒肚”和啤酒的关系可能更多是来自于字面上的误导。相比白酒而言,啤酒和葡萄酒除了酒精之外,还含有一定量的糖、蛋白质、氨基酸、微量元素等物质,但这并不意味啤酒和葡萄酒的热量更高。

每100克啤酒所含热量为38卡路里,等量葡萄酒和38°白酒的热量为67卡路里和222卡路里。啤酒单位重量的热量显然更低,而且相对于容易大量饮用的牛奶、橙汁、可乐等饮料,啤酒的热量也低一些。

因此,与其说啤酒热量高,不如说酒类饮料中的酒精影响了人体的代谢,进而导致内脏肥胖。从身体代谢的角度来说,酒精虽然是一种能量物质,但它对人体存在潜在的毒性,所以不会被身体贮存,进入身体后会被优先分解。由于酒精和脂类的代谢都依赖于肝脏,酒精会抑制身体对脂类的代谢,这是嗜酒者易患脂肪肝的原因,为肥胖埋下隐患。

“我就曾经接诊过一位40多岁的患者,因为经常参加各种酒场,有很大的啤酒肚。参加体检发现有中重度脂肪肝。”济南市中医医院针灸科副主任医师马建华说。

如果实在避不开酒精的侵袭,不妨尝试在喝酒时减少其他能量物质的摄入,比如不吃高脂肪的菜肴,可以降低患脂肪肝的风险。

形成啤酒肚的根源在于不良的饮食习惯,例如在饮酒时经常过量食用油腻的饮食,导致摄入的热量高于身体消耗的热量,从而导致体内脂肪增加。在中医看来,长期过食肥甘厚味,将导致“湿痰”在脾脏沉积形成湿邪,慢慢就形成了啤酒肚。此外,啤酒肚也与遗传有一定的关系,有的人携带“节约基因”,身体消耗能量少,相对其他人而言,过量饮食更加容易导致肥胖。

相关链接

改善饮食起居,甩掉大肚子

啤酒肚的预防和改善,最关键的还是要从根本上改变不良的生活习惯。以下几点建议,对于急于甩掉大肚子的人或许有用:

1、在饮食上保持清淡,尽量减少油炸、甜腻等高热量食品的摄入,节制饮酒,多吃新鲜水果和蔬菜,尤其是晚餐更要注意节制饮食。

2、增加运动量对预防和减轻腹部肥胖必不可少,尤其是腹部运动,适当增加蹲起动作例如仰卧起坐、俯卧撑等,都可以锻炼腹部肌肉,从而减少脂肪堆积。不过,无论是选择何种运动方式,都要注意循序渐进,在身体承受范围之内,不可急于求成。

3、可以自己冲泡药茶饮品配合,例如使用荷叶、佩兰、藿香各6克泡水,每天代替水饮用,有助于祛湿消脂。也可以多喝一些健脾利湿的粥,可用山药、赤小豆、薏米、小米煮粥或者做成五谷豆浆,都对“啤酒肚”有一定的缓解作用。

4、研究表明,睡眠不足与肥胖有着很大的关系。睡眠不足时,内分泌失调从而影响代谢功能,体内脂肪不能很好地分解,“啤酒肚”自然不可避免地产生。控制“啤酒肚”应该同时保证充足的睡眠,每天保持7-8个小时的睡眠时间,保持内分泌系统的正常。

除了养成良好的生活习惯,专家表示,腹型肥胖往往还伴随着身体其他一系列指标的异常,例如血压血脂等,建议腹型肥胖严重的人定期到专业医疗机构体检,如果发现指标异常,可在专业医生的指导下调节。

养生堂 堂主:孙立照

《易经》里的“菜单”(下)

《易经》的阴阳和五行相结合,所以,饮食也与五行相对应,这就是五色菜与五味菜。五色菜是指青赤黄白黑,可以滋补肝心脾肺肾,五味菜即酸苦甘辛咸,同样可滋补肝心脾肺肾。

五味分入五脏,各有阴阳偏性,“辛甘发散为阳,酸苦涌泄为阴,咸味涌泄为阴,淡味渗泄为阳。”人体作为内外统一的有机整体,通过五味、五色调和并且顺应五态,就可以调整人的容颜和身体。

青入肝,所以,喝酒时如果配一点青梅子,那么青色和酸味就会对喝酒者的肝起到双重的保护作用,从而减少酒精对肝的损害;红养心,红色的食品则具有活血化瘀的功效,对心脏最有益处,如红色的山里红,红心桃子、红心萝卜、红心西瓜等;黄养脾,如南瓜、黄豆、玉米等黄色食物就可以起到养脾的作用;而白色的东西养我们的肺,白色的萝卜可以化痰是不是,而白色的藕、白色的梨、白色的肉也可以润肺养肺;黑色是养肾的,黑色的东西对于补肾、抗衰老是最有效果的,多吃点黑色的食品,如黑豆、黑芝麻、桑葚、木耳、香菇、黑米、黑鱼,可补肾,对于女性抗衰老最有效。

《易经》有五补五泄。五补:补气、补血、补阴、补阳等。补气的饮食,我们知道各种动物蛋白都补气,最好的就是鸡。你没气的时候,炖一锅鸡汤,你肯定有气。补血的食物主要有红枣、猪肝、猪血、阿胶,如果女性血虚,那么每天吃一些红枣便可缓解血虚的症状,而当归、熟地、党参则是上好的补血药品。补阴吃什么?我们可以用生长于水中的食物进行滋补,效果最好的如藕、蘑菇、海带、鳖、鱼等,这些都具有很好的养阴效果。那么养阳的又有哪些呢?羊肉最好,鹿肉、狗肉都补阳气。

五泄的理论:即排毒、解毒、降脂、抗衰老和抗癌。

人体每天都要排毒,只有将体内的毒素排净,身体才健康。哪些食物具有排毒的作用呢?蔬菜、水果、豆浆、绿茶、绿豆、生姜等都可以帮助身体进行日常的排毒。

五泄中抗衰老食品第一为苹果,各种各样的蘑菇、桑葚也能抗衰老,还有其他一些黑色的食物,包括现在黑的海参、黑的豆、黑的芝麻、黑的鱼、黑的米等等。

抗癌的食品也非常丰富,其中花椰菜、菜花、芥菜,因为它们都是十字花科植物,所以抗癌效果最好,此外还有萝卜、竹笋、香菇、蘑菇、西红柿等。