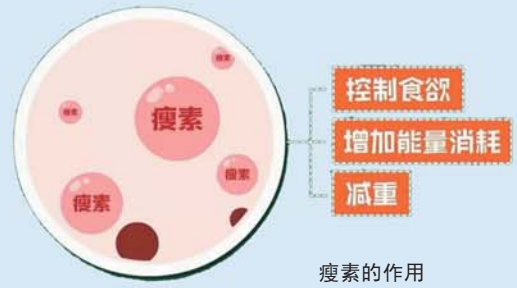
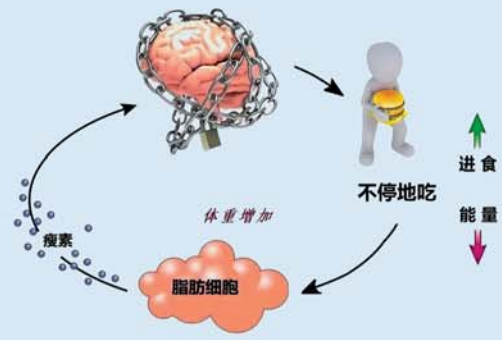
为阻止你减肥，身体也是拼了

『越减越肥』的真相，是时候揭开了

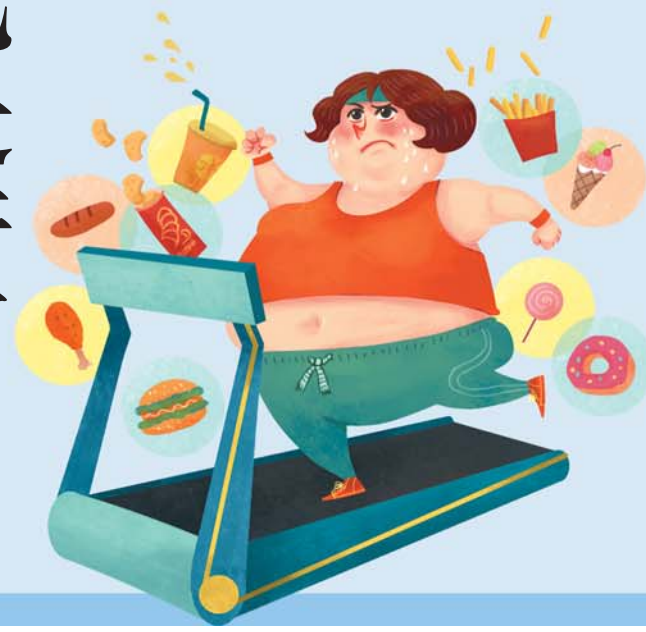
5月24日，“那个为‘爱’减肥的少女走了”登上热搜第一，让很多网友唏嘘不已。因为患上神经性厌食症，这个只有15岁的女孩，近50天不吃东西，体重仅有24.8公斤，导致全身多器官衰竭而死。这起悲剧，也让大家对如何科学减肥有了更多思考。那么，天天嚷着减肥的你，真的了解肥胖的真相吗？你是在正确的减肥路上狂奔，还是正背道而驰“越减越肥”？



瘦素的作用



产生“瘦素抵抗”后，大脑将接收不到饱足信号



记者 于梅君

1 能不能瘦下来 还真不是意志能决定的

胖人天天节食运动，在减肥与反弹之间反反复复，想瘦瘦不了；瘦人暴饮暴食，依然皮包骨头，想胖却胖不起来……明明遵循“热量平衡”原则，为啥人和人之间差别这么大？这或许是身体在“捣乱”。

你的体重可能有一个“初始设置”。早在40多年前，科学家就发现，在自然状态下，人的体重会趋向于维持在一个稳定范围内，这个数值常被称为“体重调定点”，如果体重超出这个范围，身体就会想尽办法，启动各种代偿机制，直到重新变回去。

中日友好医院普外科副主任孟化教授解释，所谓“调定点”，是维持身体正常运转的节点，好比体温，被“调定点”控制在37℃左右，一旦超过或低于这个调定点，身体就会生病。

体重也有一个固定“调定点”，用来调节饥饿感与新陈代谢，让体重维持稳定。有些人的“调定点”天生就比别人高，即便在人工调节下（运动与节食），“调定点”仍然会跑偏跑高，导致身体再次“复胖”。

更不幸的是，“调定点”是条单行线，单纯依靠节食或药物干预，对“调定点”的改变收效甚微。刻意节食可能在短期内会见效，一旦恢复饮食方式，体重必然会反弹。

减肥时，体重逐渐低于“调定点”，身体察觉热量摄入明显减少，认为大事不妙，这样下去还不得瘦死？便立马分泌出一大堆饥饿激素，催你吃东西。

而增重时，体重慢慢超过“体重调定点”，身体发现摄入的热量达到一定限度，就会预警：再吃就要吐了哦！也就是说，有了“调定点”这个指挥棒，减肥不易，增肥也难。

不少人为了尽快瘦下来，长期不吃米面等主食。专家指出，低碳水饮食，是少吃精制碳水和含大量添加糖的加工食品，并不是不吃碳水。碳水严重摄入不足，就会导致脑供能不足，出现老忘事、反应慢等“变笨”的情况，人也会变得情绪不稳、脱发严重。

2 长胖，或许是肠道内 “胖菌”太多了

说到肥胖诱因，遗传因素当然不可忽视。科学家目前已发现很多与肥胖相关的遗传位点，但基因突变需要一定时间，怎么可能在短短二三十年内，全世界人口范围的基因池会发生巨变，大家突然都变胖了？所以，从基因角度，或许并不能解释肥胖在全球的快速流行。

除了饮食结构、生活方式、相关疾病导致的肥胖，还有没有其他因素呢？科学家发现，肠道细菌的变化，在肥胖发病机制中，也占举足轻重的地位。也就是说，让你吃点东西就变胖的，很可能是肠道细菌在作怪。

瑞金医院科研人员对1500名BMI>30的胖子和1500名瘦子，两两配对后进行肠道菌群分析，结果发现，胖人肠道菌的数量和多样性，显著少于正常人。大量证据表明，细菌多样性降低，不仅可能导致肠道微生态失调，与各种疾病比如炎症和癌症等，都有密切关系。

悲催的是，胖人的肠道细菌虽然总数少，但一些“催肥菌”可一点都不少，甚至还远高于常人。早在2013年，上海交大赵立平团队就发现，在肥胖人群肠道中，大量存在一种细菌——阴沟肠杆菌B29。这种细菌在一名体重高达350斤的患者体内，占细菌总量的30%左右。后来通过膳食调整，阴沟肠杆菌几乎检测不到时，这位患者的体重，不到半年就降了50公斤。

瑞金医院的科研人员，也发现了一种在健康人群中很普遍但在肥胖人群中欠缺的细菌——多形拟杆菌（简称BT菌），这种菌能降低饮食中的脂肪含量，延缓体重增长速率。

吃多容易变胖，大多是因为高脂食物可能正是部分“胖菌”的最爱。当肥胖细菌成为肠道优势菌时，你想吃什么已不重要，重要的是你肚子里的细菌喜欢吃什么了。

研究还发现，经常熬夜或打破昼夜节律，会导致肠道微生物组成发生明显变化，从而引起肥胖等各种代谢相关疾病。

3 “吃便便”就能躺瘦 你敢尝试吗

如果有一天，你胖到减肥无望，而我告诉你：想瘦，只要吃“便便”就行，你敢不敢？其实，所谓的“便便减肥”，并非真的去吃“便便”，而是“粪菌移植”，“吃”的也是“肠道菌群”。

一般肠道里会驻扎好几百种微生物，科学家把它们称为“肠道菌群”。这些菌群可归为两大类，一种是有害菌，一种是有益菌。

在2022年《科学》杂志的一项研究中，来自法国的科学家证明：肠道细菌与大脑之间会发生直接“对话”，神经元可以直接感知到细菌，并相应地调整食欲和体温控制。

“吃便便”其实是指“粪菌移植”，它是一项提取健康人的粪便，经过稀释和过滤，然后通过管道灌输或口服胶囊，移植到病人体内，达到治疗目的的科学技术。目前，在临床上，“粪菌移植”主要用于治疗艰难梭菌感染。此外，科学家发现，它对糖尿病、肥胖、便秘、肠易激综合征、慢性疲劳综合征、抑郁症、自闭症等均有疗效。

科学家通过小鼠实验发现，得到胖子菌群的小鼠长成了胖鼠鼠，而得到瘦子菌群的小鼠依然是瘦鼠鼠。不过，如果喂养高纤维、低脂肪的健康饮食，那么携带胖子菌群的鼠鼠并不会发胖，可见饮食在减肥过程中的重要性。

4 饿到崩溃？ 如何打破反弹魔咒

“只有一个感觉：饿疯了，什么都想吃……”这是一位网友在尝试果蔬减肥法时的真实感受。而在恢复正常饮食后，他还是总想大吃一顿，“总觉得饿”。不再极端节食，为啥还会觉得那么饿？

北京科技大学化学和生物工程学院教授宋青解释，这就涉及一个概念——瘦素，这是由脂肪细胞产生的一种蛋白质类激素。

瘦素主要作用于下丘脑，抑制食欲，告诉大脑，此时已处于热量满足状态，可以少吃或停止进食了。除了瘦素，胃分泌的饥饿素，也在饮食平衡系统中起着主要作用。

不过，高强度节食者，大多都会有“瘦素抵抗”，这意味着，他们会一直处于饥饿状态，难以抵挡高糖、高油食物的巨大诱惑。减肥者一旦扛不住，恢复饮食甚至暴饮暴食，结果可想而知。

有研究者对美国真人秀节目《超级减肥王》的14名参与者进行了6年追踪研究发现，这些曾经的“减肥王”在节目中减掉的体重，绝大部分又长了回来——6年后，14人里只有1人保住了减肥成果，其他人全部复胖，平均反弹七成，有些人甚至比参赛前更胖。

5 每天跑45分钟 甩掉一斤肉要多久

“管住嘴迈开腿”是减肥的不二法门，管不了吃，那运动总行吧。但天天泡健身房、跳减肥操，体重却纹丝不动的，仍大有人在。原来，身体有一个机制叫“能量补偿”，当你为了减肥，在跑步机上大汗淋漓，美滋滋地想要创造更大热量缺口时，你的身体却在想办法堵上热量漏洞。

研究人员曾做过一个试验，320名成年女性，随机分配到运动组和无运动组（对照组）。运动组要求每周进行5次、每次45分钟的有氧训练，一年后发现，运动组平均减肥2公斤，也就是说，辛辛苦苦运动一年，掉了4斤肉，每三个月掉一斤。

不少人觉得，跑步一小时，差不多消耗700卡热量，跑步5小时，总消耗量就是3500卡，按照卡路里平衡理论，那就能消耗大约一斤脂肪，为啥事实却啪啪打脸？

真相在于，如果不改变饮食结构，你增加的运动量，只是消耗了多进食的卡路里，有时你还会吃更多，导致越运动越胖。心理学上，这种现象叫“运动后补偿性进食”，所以，想减肥，你的目标其实不是超量运动，而是想办法少吃。

其次，运动消耗的卡路里，远低于想象。艰苦运动一小时，消耗的热量是500-600卡，而一个汉堡和一份炸鸡就超过800卡。那为啥有人真的通过运动瘦下来了？最关键的是，运动完后还能严格控制饮食，他们才是真正的“减肥达人”。

通常，经过3—6个月时间，新的“体重调定点”才能稳定下来，理想状态下，一年减重10公斤足矣。如果快速降低体重，就会打乱正常代谢步伐，遭受“报复”性反弹。专家强调，“减肥哪有什么神丹妙药，一步步来，长期坚持才是最大秘诀。”

怪了，体脂秤咋知道咱有多少肉肉

□知多一点

市场上出现很多号称能测量体脂率的体脂秤产品，这些体脂秤的计算结果准确吗？体脂率与身体健康又有什么必然联系？

河北省燕达医院营养科主任沈迎建介绍，市面上的体脂秤，是一种除了测量体重，还能估算用户体脂含量的电子秤。它的测量原理，就是生物电阻抗分析技术（BIA）。

人体的脂肪导电性很差，电阻率较高，而肌肉恰恰相反，肌肉中含有较多水分，导电性良好，电阻率较低。当微电流经过体内的脂肪、肌肉、骨骼、器官等组织部位时，会受到不同的电阻力。

因此，生物电阻抗分析，就是通过测量微电流通过人体的速率和时间，来测定各部位的电阻率差异，进而推算出脂肪和肌肉的占比含量。

正确的测量方式，是要脱掉鞋子和袜子，裸露脚底站在已经开启的体脂秤上，这时体脂秤的低压电流就会通过人体，从而计算出人体的体脂率数值。市面上的体脂秤除了脚站式的，还有手柄式的，手柄式体脂秤能分段测量上半身和下半身的生物电阻抗，计算出的体脂率会更准确些。

但是，不管是什么体脂秤，都只能计算出体脂率的估算值，无法做到百分百精确。首先，体脂秤并不是直接测量人体内的脂肪含量，而是通过电阻数据来估算体脂率；其次，我们用的仪器和测量时间，本身并不能达到精准数据所需要的条件。有专业人士测量体脂率，全流程需要40分钟，而我们日常站在体脂秤上的时间也就几十秒。

沈迎建表示，总的来说，体脂率的测量，能帮我们对于自身体脂水平有个初步了解，但具体到详细数字上，并不需要过分关注。比起体脂率的具体数值，我们更应关注它的增减变化，以了解近期的饮食和生活规律对身体造成的影响，及时做出调整。

编辑：于梅君 美编：继红 组版：刘燕