

003 減肥為甚麼有時會越減越肥？

減重與反彈周而復始，體重雖沒有增加，但肌肉量不斷減少，脂肪含量便越來越多。所以，減肥有時會越減越肥。

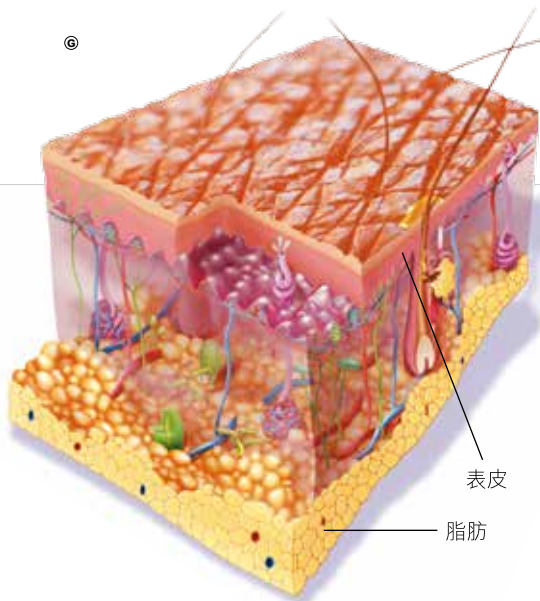
微博士

啤酒肚

啤酒肚是腹型肥胖的一個生動比喻，主要是指脂肪大量堆積於腹部。中國人的肥胖特點是總體脂增加並不明顯，而腹部脂肪堆積則較明顯，被戲稱為中國式肥胖。啤酒肚其實就是蘋果型肥胖。腹部是重要臟器所在，脂肪過多時這些器官必然會被脂肪浸潤，從而易發生脂肪肝、糖尿病和動脈硬化等。至於為何脂肪較多地貯於腹腔內，原因不甚清楚，可能與遺傳基因和少動有關。

減肥中最惱人和最棘手的問題是甚麼？當然是越減越肥。許多人減肥不能持之以恆，堅持一段時間初見成效後就放鬆了，結果出現反彈，不但沒瘦反而比原來胖。這是為甚麼呢？

減肥時，在一定範圍內，當食物攝入量減少時，身體熱量消耗亦隨之減少，很有點「錢掙得少，花得也少」的意思，這是一種人體自我調節的機制，故減重不顯著。但當減肥力度進一步加大，則出現人體能量代謝負平衡，開始消耗體內能量。減肥時，人體能量不足部分由體內的**糖原**、**脂肪**或蛋白質來補充。體內糖原總量有限，較長期減肥主要以消耗體內**脂肪**和**肌肉**為主。至於後兩者消耗的比例視運動參與程度而異。研究指出，不參加或幾乎不參加運動者，此時脂肪與肌肉消耗比例約為 2 : 1，即每消耗 2 份重量的脂肪，將伴隨消耗 1 份重量的肌肉。但若輔以運動，運動量增加，在消耗的能量中，其脂肪所佔的比例增加，而肌肉消耗量減少。減肥的目標主要是在減重的同時，儘可能地減少肌肉的消耗、增加脂肪消耗，從而達到「燃燒」體內多餘脂肪的目的。



皮下脂肪層

假設有兩人減肥，一人採用嚴格執行低熱量飲食、不進行運動的方案，而另一人採用適度飲食及運動方案。經過一段時間，若兩人減去相同的體重，則後者減去的脂肪多於前者。之後若第一個人發生反彈，體重回到原點，增加的幾乎都是脂肪，相當於原來隨脂肪減少的肌肉也變成了脂肪，從這個意義上講這個人更胖了。如此減重與反彈周而復始，即使體重沒有增加，但肌肉量不斷減少，脂肪含量越來越多，結果就是越減越肥。而另一個人堅持節食又配合運動，減重時不斷地燃燒脂肪，同時使肌肉的總量得以維持，甚至有所增加，從而真正達到減肥的目的。可見，要防止越減越肥，堅持和鞏固減肥成果是關鍵，適當運動科學減肥也是必不可少的。（沈稚舟）