

肥胖是这样形成的

日本易食研究所 大林惠运

肥胖，体重超重是如何形成的呢？很多人并不认为自己是暴饮暴食，甚至有的人认为自己喝口水都会长肉。而一旦形成了肥胖，想将体重减下来，费尽心机还是毫无效果的例子比比皆是。让很多肥胖者，特别是女性肥胖者成为挥之不去的阴影和烦恼。

肥胖会对身体带来几十种的害处。这里仅举几例。

糖尿病。越肥胖的人，患糖尿病的几率越高。

对患各种癌症，特别是肝癌的肥胖者，死亡率会大大增高。

肥胖会引起高血压，高血脂，动脉硬化等症状，从而诱发心脏病，脑卒中。

产生性冷淡。

因体重负担引发变形性关节炎。

睡眠时出现无呼吸症状。等等。

肥胖形成的机理如下：

人类对于高脂肪，高热量的食物喜欢的原因在于，摄入这类食物后，大脑会产生一种叫多巴胺的物质，这种物质是快乐荷尔蒙的一种，所以人会感到心情很愉快，感到吃高脂肪，高热量的食物是一种享受。但是，如果不断地将超过人体消耗量的脂肪，热量长期摄入后，人体并不会将多余的物质简单扔掉，而是保存起来，久而久之，就会形成肥胖。

实际上，造成肥胖的罪魁祸首不是脂肪而是糖质。美国在上世纪 80 年代开始，脂肪的摄取量减少了，取而代之的是糖和碳水化合物，结果肥胖者剧增。所以 2014 年美国提出了治疗肥胖和糖尿病的首选方针——糖质限制。

高热量的食物中含有转化为脂肪的成分被人体保存下来的，也是糖质。糖质是指什么呢？

糖质可分为单糖，二糖，多糖，低聚糖。单糖也就是葡萄糖或是果糖，因单独存在故称为单糖。单糖是不能分解的。二糖一般是由葡萄糖和果糖组成的。加水后可以分解为单糖。砂糖，蔗糖，麦芽糖等都是二糖，由两个单糖组成。低聚糖是由10个左右的单糖构成，其主要摄取源伟母乳。而多糖是由数百个甚至数万个单糖构成，其代表为我们经常摄取的植物类的淀粉。如小麦，大麦燕麦，大米，马铃薯，红薯等所含的碳水化合物就是由糖质为主的食物。

为什么糖质会变成脂肪呢？我们先来看一下砂糖的构造。砂糖是由单糖和二糖构成的。人体摄取的葡萄糖与氧结合后，转化为能量供大脑和肌肉细胞使用。如果摄入过多，人的饥饿时代形成的DNA，也即是遗传子，会将葡萄糖作为贵重材料保存。但是因1克葡萄糖可以转化的能量为4千卡，而1克脂肪能转化的能量为9千卡。从保存的效率来说。脂肪远比葡萄糖的保存效率高。所以，人体在摄取的糖质过量时，自动将其转化为脂肪保存在肝脏和脂肪组织内，以供不时之需。

我们平时所说的三大营养素中的碳水化合物，在各种植物中存在。除去碳水化合物所含的食物纤维之后，剩下的就是糖质。所以，碳水化合物的摄取过剩，其中的糖质也会转化为脂肪。所以，我们常说的面食会令人发胖，是有一定的道理的，只要过量摄取，就会成为肥胖的原因。

去年，澳大利亚的一位导演，拍了一部纪录片，名为《THAT SUGAR FILM》。导演以自身的体验，在60天内，每天食用约160克的砂糖，而一天的热量摄取仍和平时一样，没有增加。他将这一过程做了完整的记录，并由医生进行检查，查看身体的变化状态。

160克砂糖的热量只有640千卡，仅为我们每天摄取的热量的四分之一。从热量上看并不多，甚至还不如一碗面条的热量。但是砂糖带来的影响却是巨大的。

60天后，他的体重增加了17斤，腰围大了10公分，得了脂肪肝，三酸甘油酯上升了150%。甚至有了糖质中毒的现象。可见砂糖对肥胖的作用。

我在上海，经常看到小孩捧着一瓶可乐在喝。而一瓶可乐约含有近 40 克的糖。我们常喝的养乐多（也叫益乐多）酸奶，65 毫升中竟含有 11 克的砂糖。与容量 350 毫升的可乐相比，养乐多的砂糖加的更多。如果大量摄取的话，不但不会对身体有健康作用，反而会增加肥胖的几率。

中国人肥胖的比例快速增加的原因，与大量砂糖的含有食品的摄取关系密切。据 2008 年的调查，中国人的砂糖摄取量平均已达每天 50 克。再加上大量的碳水化合物和隐形的糖，可想而知，要不肥胖也难。

为了健康，减少一些糖的摄入吧！

2016 年 7 月 4 日