

# 你想睡着减肥吗？

日本易食研究所 大林惠运

世界上竟然有这样的好事，吃饱饭后稍事睡觉就能减肥！太酷了。震惊！都说“吃饱就睡会长肥”，这个定论竟被颠覆了。而且简单易行，不用服药，不用刻意运动，不用管住嘴巴。简直无法想象。神奇。

据日本的电视介绍，这个关键在于肝脏。肝脏是人体最大的基础代谢的器官，与大脑所占比例的 19%，肌肉所占的比例 18%相比，肝脏基础代谢在全身的器官中，竟占据了 27%的比例。

怎样才能使肝脏的机能全开，达到吃了不长肥呢。那就是睡觉的姿势和所睡时间的长短。

首先是睡姿。

睡在床上也可，睡在沙发上也可。必须身往右侧睡。然后，头部垫高 30 公分。脚部也与头部一样垫高 30 公分。这就可以了。

这样，肝脏处于全身的最低处，按地球引力的原则，血液会集中流往最低处的肝脏，从而增加肝脏的血流量，使能量在肝脏中积蓄。血流的增加促使肝脏的活性化，就将能量大量消耗。如下图：



### 睡觉时间

限定在 15 到 30 分钟之内。绝不可长时间的睡。不然，不但全功尽弃，还会增脂肪增体重。因为饭后睡觉时间一长，肝脏就进入休息状态。这时候，吃饭时摄取的热量，无法转化为能量消耗，只能转化为脂肪在体内堆积起来。想不胖都难。

2016 年 8 月 5 日