



科学松鼠会

科学松鼠会是一个致力于在大众文化层面传播科学的非营利机构，成立于2008年4月。科学松鼠会是一个汇聚了当代最优秀的华语青年科学传播者的非营利机构，旨在“剥开科学的坚果，帮助人们领略科学之美妙”。

愿景：让科学流行起来

价值观：严谨有容，独立客观

## 压力一大就发胖，有救吗？

● 文 | 游识猷

当你觉得饿时，照照镜子，捏捏肚皮，告诉自己不要误信大脑的错误警报，腰上肥肉才是现实，起来跑两圈吧。

不确定环境是否安全时，动物会增加进食，人也一样。不知不觉，就多吃下一份牛排两杯红酒三球冰淇淋四五十根薯条。然后就裤带渐窄人痛悔。累个贼死，还生生累胖了。老板走过瞟一眼，以为这身肉是闲出来的——看君尚有余力，要不，再加一成工作量？

压力不仅会致癌，而且会致肥。过劳死与过劳肥，对现代人而言，简直说不好哪个更可怕些。工作压力一大，肥胖发生率高出73%，英国伦敦大学学院的埃里克·布伦纳追踪上万人研究19年，得出这条恐怖结论。

工作压力大，那么辞职总可以吧？不行，辞职后工作压力倒是小了，可金钱压力就大了，一样致肥。2011年，牛津一项研究比较了挪威瑞典等高福利国家和美英澳加等自由市场国家，发现虽然富裕水平相仿，自由市场国家的国民肥胖人数足足多出三成，为什么呢？为钱所困，为不确定而忧叹。自由是有代价的。自由了，风险就大，就得为自己多负责多打算多操心多烦恼，压力也就大了，肥肉跟着来了。德国同样发现金钱压力致肥，普通德国人11%肥胖，欠一屁股债的德国人25%肥胖，风险直接翻了一番还多。

为什么压力大就会胖？因为在压力下，人会多吃许多，而消耗没那么大。如今的脑力工作，一做就叫人饥肠辘辘，原因是大脑挑食，只肯消耗血糖，不肯动用脂肪。血糖一下降，大脑就着急能量不够，于是发出“好饿好饿”的信号。然后人的直觉反应就是翻箱倒柜地找高糖高油高盐的零食，吃下肚后血糖急升，大脑解除警报，人才松一口气。

新的问题又来了，大脑消耗不掉零食转化成的全部血糖怎么办？剩下的血糖有两条出路，一部分去肌肉里合成肌糖原，一部分转成脂肪存在全身上下。假如平常锻炼不够，身上没几块肌肉，好了，肌肉那边存不下，就全变脂肪。特别是零食高糖高油时，把

胰岛素刺激得大量分泌，更会促进脂肪合成。

怎么办？第一条办法，别吃。不要相信自己的本能反应——当身体渴望垃圾食品时，其实身体并不缺能量，贮存的一大堆脂肪还没动用呢。忍无可忍，从头再忍。实在饿得难受，稍稍吃点健康零食，沙拉苹果酸奶绝对好过蛋糕饼干巧克力。健康食品之所以“健康”，就在于它能缓慢释放血糖，让血糖保持平稳，而非急上急下。另外，三餐尽量低脂肪高纤维，多吃点杂粮，少吃点白米精面，也有助于减少血糖波动，不让大脑饿到抓狂。

第二条方案，增加睡眠。压力下，人往往睡眠减少——有时是为了赶工而开夜车，有时纯粹是翻来覆去睡不着。睡眠少了，人体内分泌也会变化，抑制食欲的瘦素变少，增加饥饿感的“饥饿激素”增加。法国研究显示，如果连续两天每天只睡4小时，饥饿激素水平直接增加一倍，于是胃口大开，再加上睡得晚没事干，吃夜宵的几率就高出许多。马儿跑，马儿也吃了夜草，结果就是一匹肥马。

第三条办法——靠有氧运动来“喂饱大脑”。亚拉巴马大学伯明翰分校的加里·亨特发现，做完一堆难题后，先去跑步机上快跑15分钟再吃披萨的人吃得更有节制，平均比没跑步的人少摄入100大卡。短期高强度运动迫使身体把糖和乳酸释放到血液中，结果虽然没吃东西，但血糖一样升高，大脑也就不那么觉得“饿”，不会狂叫着“我要吃我要吃”了。研究还显示，压力下人心情焦躁，为了缓解心情，本能地就想吃东西。然而，要想心情好，除了吃，还可以跑。运动一样能缓解焦虑，提升心情，而且运动强度越高效果越佳。跑到累瘫，心情最好。

总而言之，要是办公室宽敞到足以摆下一个跑步机固然好。要是没有条件，在大脑拉警报时，起身走动一下也行。当你觉得饿时，照照镜子，捏捏肚皮，告诉自己不要误信大脑的错误警报，腰上肥肉才是现实，起来跑两圈吧。