



為什麼你的身體會儲存腹部脂肪 — 背後的科學

腹部脂肪不僅僅是脂肪，
這是一種保護機制



你的身體將能量儲存在脂肪細胞中以供生存



腹部區域有更多的 α 受體，它們告訴脂肪細胞保持原狀而不是釋放能量。



這就是為什麼腹部脂肪通常是最後減少的。

你體內的脂肪類型

皮下脂肪

- 肌膚下的柔軟層—更容易活動。



內臟脂肪

- 器官周圍的深層脂肪—具有生物活性，過量會對身體系統造成壓力



為什麼你的肚子會儲存毒素



- 每天，您的身體都會面臨來自環境、食物和荷爾蒙的毒素。
- 當您的肝臟和排毒系統超載時，您的身體會將毒素安全地儲存在腹部脂肪中 - 將它們遠離大腦和心臟等重要器官。
- 這是一種生存策略，而不是缺陷。

荷爾蒙和壓力影響腹部脂肪

- 慢性壓力導致的高皮質醇水平會促進腹部脂肪的儲存。
- 荷爾蒙變化，尤其是圍絕經期女性的荷爾蒙變化，會增加腹部脂肪的滯留。





您可以做什麼？

✓ 管理壓力

每天練習深呼吸、冥想或輕柔瑜珈來降低皮質醇。

✓ 支持肝臟排毒

吃十字花科蔬菜（綠花椰菜、花椰菜、羽衣甘藍）並多喝水。

✓ 避免頻繁吃零食

給你的身體時間來平衡胰島素和能量訊號—兩餐間隔4-6小時。考慮間歇性斷食並減少碳水化合物的攝取。

✓ 選擇全型食物

優先選擇未經加工的、富含纖維的食物，避免食用會導致血糖升高的含糖零食。

✓ 包括活化棕色脂肪的運動

讓身體輕微寒冷、快走或肌力訓練有助於激活燃燒能量的棕色脂肪。棕色脂肪有助於燃燒能量並產生熱量，從而維持健康的新陳代謝和體重平衡。

📌 額外提示

- 如果可能的話，使用連續血糖監測儀追蹤血糖
- 檢測空腹胰島素（最佳值<6 uIU/mL）
- 飯前嘗試喝蘋果醋或檸檬水來緩解血糖飆升
- 添加富含鎂、Omega-3 和纖維的蔬菜來維持血糖平衡

💡 由 IIN 國際健康機構認證的營養與健康諮詢師 Miri 提供健康與長壽的實用秘訣

👉 追蹤 @WellnessByMiri，獲取更多有科學依據的健康資訊，幫助您重新平衡代謝，活得更健康、更長壽。
保存此內容以供日後參考，也分享給您關心的朋友，一起變健康！

