

为什么你不能燃烧脂肪？
问题不在于卡路里，而在于胰岛素抵抗

胰岛素=你的葡萄糖交通主管

当你摄入碳水化合物时，糖分会进入血液。胰岛素会告诉糖分应该去哪里：



✅ 胰岛素起作用时：

- 葡萄糖被有效地引导到细胞中
- 你可以通过糖和脂肪来获取能量

代谢灵活



❌ 当胰岛素过度劳累时：

- 血糖飙升过于频繁
- 细胞停止反应
- 能源陷入存储模式

胰岛素抵抗



让你发胖的“交通堵塞”



- * 胰岛素抵抗的常见原因：
- 经常吃零食
- 含糖食物或饮料
- 不吃蛋白质或纤维
- 睡眠不足和压力
- 没有力量训练

🚧 当胰岛素抵抗出现时会发生什么：

- 你的身体不能利用脂肪来获取能量
- 血糖维持高水平
- 经常感到疲倦、饥饿和头脑混乱
- 即使你吃得少，你的身体也会储存脂肪

6个迹象表明你可能有胰岛素抵抗

- 😴 低能量
- 🍕 强烈渴望碳水化合物
- 👉 腹部脂肪不会消失
- 😵 饭后脑雾
- 🍴 吃完饭后很快又饿了
- 💉 空腹胰岛素或 HOMA-IR 评分高

如何修复胰岛素抵抗并再次燃烧脂肪

✅ 六个策略来清除代谢堵塞

1. 用蛋白质开始新的一天
2. 按正确顺序进食：🥬 → 🍖 → 🍚
3. 不要吃零食，两餐之间间隔4-6小时——每次吃零食都会导致胰岛素飙升。如果你真的需要吃零食：先喝水
4. 饭后散步（10-15分钟）
5. 每周进行 2-3 次力量训练，肌肉越多 = 胰岛素敏感性越好
6. 睡7-8小时，减轻压力。皮质醇水平高=血糖水平高。可以通过正念、呼吸练习或写日记来管理压力。

- 📌 额外提示
- 如果可能的话，使用连续血糖监测仪跟踪血糖
- 检测空腹胰岛素（最佳值<6 uIU/mL）
- 饭前尝试喝苹果醋或柠檬水来缓解血糖飙升
- 添加富含镁、欧米伽-3 和纤维的蔬菜来维持血糖平衡

💡 由 IIN 国际健康机构认证的营养与健康咨询师 Miri 提供健康与长寿的实用秘诀

👉 追踪 @WellnessByMiri，获取更多有科学依据的健康资讯，帮助您重新平衡代谢，活得更健康、更长寿。
保存此内容以供日后参考，也分享给您关心的朋友，一起变健康！