



为什么你的身体会储存腹部脂肪 — 背后的科学

腹部脂肪不仅仅是脂肪 这是一种保护机制



你的身体将能量储存在脂肪细胞中以供生存

α

腹部区域有更多的 α 受体，它们告诉脂肪细胞保持原状而不是释放能量。



这就是为什么腹部脂肪通常是最后减少的。

你体内的脂肪类型

皮下脂肪

- 皮肤下的柔软层——更容易活动。



内脏脂肪

- 器官周围的深层脂肪——具有生物活性，过量会对身体系统造成压力



为什么你的肚子会储存毒素



- 每天，您的身体都会面临来自环境、食物和激素的毒素。
- 当您的肝脏和排毒系统超负荷时，您的身体会将毒素安全地储存在腹部脂肪中 - 使它们远离大脑和心脏等重要器官。
- 这是一种生存策略，而不是缺陷。

激素和压力影响腹部脂肪

- 慢性压力导致的高皮质醇水平会促进腹部脂肪的储存。
- 荷尔蒙变化，尤其是围绝经期女性的荷尔蒙变化，会增加腹部脂肪的滞留。





您可以做什么？

✓ 管理压力

每天练习深呼吸、冥想或轻柔瑜伽来降低皮质醇。

✓ 支持肝脏排毒

吃十字花科蔬菜（西兰花、花椰菜、羽衣甘蓝）并多喝水。

✓ 避免频繁吃零食

给你的身体时间来平衡胰岛素和能量信号——两餐间隔4-6小时。考虑间歇性禁食并减少碳水化合物的摄入。

✓ 选择全型食物

优先选择未经加工的、富含纤维的食物，避免食用会导致血糖升高的含糖零食。

✓ 包括激活棕色脂肪的运动

接触轻微的寒冷、快走或力量训练有助于激活燃烧能量的棕色脂肪。棕色脂肪有助于燃烧能量并产生热量，从而维持健康的新陈代谢和体重平衡。

📌 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！

