

» 再见吧，大肚君！ 甩掉多余内脏脂肪全攻略 «

撰文 / 曾海燕（桂林市中心血站）



在这个追求健康的时代，“瘦”似乎成了主流审美。但您是否想过，体重秤上的数字并非唯一标准？有些人四肢纤细，体重正常，却挺着一个与身材不符的“大肚子”。这不仅是美观问题，更是一个危险的健康警报。“大肚子”里藏着的就是内脏脂肪，它潜伏在腹腔深处，悄无声息地侵蚀着我们的健康。接下来，我们将深度剖析这个“隐形杀手”的真面目，并提供一套科学的内脏脂肪清除攻略。

◎ 内脏脂肪：藏在五脏六腑间的“定时炸弹”

内脏脂肪与我们手臂上、大腿上能轻松捏起来的皮下脂肪截然不同。它是包裹肝脏、胰腺等器官的深层脂肪。适量的内脏脂肪对器官有保护作用，一旦超标，它就不再是“缓冲垫”，而是一颗有害的“定时炸弹”。您只需一根卷尺就能进行自测，如腰围超过标准：男性 ≥ 90 cm，女性 ≥ 85 cm，腰臀比（腰围 $\div$ 臀围）：男性 > 0.9 ，女性 > 0.85 就必须提高警惕。

◎ 内脏脂肪堆积的四大元凶

· 甜蜜陷阱

摄入高糖饮料、高精制碳水等食物，过量的糖分会被肝脏转化为脂肪，并优先储存在腹腔，形成内脏脂肪堆积。

· 激素失衡是帮凶

现代生活慢性压力让我们体内的皮质醇升高，促使脂肪细胞，尤其是腹部的脂肪细胞，大量储存脂肪并向腹部集中。此外，性别和年龄也是关键因素：男性天生更倾向于堆积内脏脂肪；而女性则更年期后因雌激素水平骤然下降，脂肪也开始更多向腹部转移。

· 不良生活方式是催化剂

喝酒（尤其是啤酒，含糖量较高），不仅热量高（每克酒精约7千卡热量），还降低肝脏对脂肪的代谢能力。久坐不动会降低新陈代谢率，使得热量更容易转化为脂肪。睡眠不足的影响远超想象，它会扰乱调节食欲的激素——瘦素和胃饥饿素的平衡，让你在第二天更渴望高热量食物。

◎ 大肚的代价：从代谢紊乱到全身性疾病

内脏脂肪绝非静止的脂肪组织，而是具备活跃的内分泌功能。它会分泌大量的炎症因子和游离脂肪酸，炎症因子会干扰胰岛素的正常工作，导致胰岛素抵抗，引发高血糖。过多的游离脂肪酸会直接导致血脂异常，显著增加高血压、冠心病、心肌梗死和中风的风险。脂肪堆积在肝脏导致脂肪肝，严重时发展为肝炎、肝硬化甚至肝癌。游离脂肪酸、瘦素等物质会扰乱代谢平衡，影响激素水平，这些因素共同作用，会增加癌症发生的风险。

◎科学“刮油”五步法

内脏脂肪虽顽固，但并非不可战胜，这套“组合拳”助您精准甩脂：

· 饮食革命：低糖高纤，精准控脂

减“三白”：白糖、白面包、白米饭。精制碳水是内脏脂肪最直接的“养料”，需严格控制摄入。

补“三宝”：蛋白质、膳食纤维和优质脂肪。一顿高蛋白的早餐，鸡蛋+无糖酸奶能提供持久的饱腹感，抑制更多食欲，减少总热量摄入。可溶性膳食纤维是内脏脂肪的“克星”，燕麦、甘薯、豆类、海带、木耳等富含纤维的食物，能在肠道中形成凝胶状物质，包裹部分脂肪和糖分，减缓吸收并促进其排出。并非所有脂肪都是“敌人”，深海鱼（如三文鱼、鲭鱼）、牛油果、坚果和橄榄油的Omega3不饱和脂肪酸，具有强大的抗炎特性，能有效对抗内脏脂肪引发的慢性炎症。

· 运动黄金组合：燃脂+增肌双管齐下

单纯节食减肥，减掉的可能更多是水分和肌肉，内脏脂肪依然岿然不动。科学的运动策略至关重要，中等强度有氧运动是燃脂主力：每天进行45分钟的快走、慢跑、游泳或骑行，能直接动员脂肪作为能量来源，对消耗内脏脂肪效果显著。力量训练能提升基础代谢：每周进行2次抗阻训练，如深蹲、卧推、划船、硬拉等增加肌肉量是提高基础代谢率（BMR）的根本方法。肌肉组织的代谢活性远高于脂肪组织，每增加1公斤肌肉，每天可多消耗约100千卡热量。高强度间歇训练堪称效率之王：高强度爆发性动作如开合跳、高抬腿与短暂休息交替进行，能在短时间内极大提升心率，产生“后燃效应”，即在运动结束后持续燃脂数小时。注意，有心血管基础疾病患者，需在医生指导下进行。

· 压力拆解：阻断皮质醇的“催肥”链条

清晨的快走或傍晚的瑜伽，平稳腹式呼吸法能有效激活副交感神经，降低身体的应激反应，让身体切换到修复与平衡状态，通过降低皮质醇的异常分泌，减少压力驱动的进食冲动。

· 戒酒与优质睡眠：重视“黄金修复期”

长期饮酒扰乱内分泌和肠道菌群平衡，加剧胰岛素抵抗和代谢紊乱，促进内脏脂肪堆积，戒酒是减少内脏脂肪的重要措施之一，效果立竿见影。23:00点至凌晨3点左右是生长激素分泌高峰，睡眠是身体修复和激素调节的关键，不妨将“睡个好觉”提升至战略高度，这是您对抗内脏脂肪的重要一环。

· 生活细节强化：小习惯撬动大健康

晨起一杯温水，唤醒肠道功能，促进肠道蠕动和排便，减少腹部臃肿感。餐前饮用一汤匙苹果醋，有助于增加饱腹感和改善餐后血糖水平。睡前来一杯杏仁奶，放松神经、改善睡眠质量，同时降低皮质醇水平，减少因激素紊乱导致的内脏脂肪堆积。

◎结语

我们的目标并非“零脂肪”，内脏脂肪有其生理功能，将其控制在健康范围内（腰围达标）即可。内脏脂肪的减少是一个缓慢的过程，急于求成的快速减肥极易导致肌肉流失和后期反弹，每周减重0.5~1公斤是健康且可持续的速度。从今天起，告别“大肚君”，主动权完全掌握在您自己手中，通过科学的策略“解锁”内脏脂肪，您的身体将以更轻盈的体态、更强韧的健康活力，回报每一分坚持与努力。

编辑 / 米叶沙·阿布都拉