

3 大居住惡習 減重族致命傷

◎不易瘦居住習慣第一名—空調過度：

現代人的房子裡，幾乎家家有冷氣，冬天還會放個暖風機；不過，卻有科學家認為，過度仰賴空調，可能讓身體調節熱量機制受阻，進而讓人容易發胖。



暖風機；
體調節熱

開業醫師劉伯恩指出，這是因為位於下視丘的體溫控制中樞，會依據室溫的冷、熱，進行調節，其間牽涉到許多激素，像是腎上腺素、升糖激素、生長激素等。一直在冷氣房裡，長期恆溫，相關機制也就退化。

過去在動物實驗顯示，長期處於恆溫環境下的實驗動物部分腺體確實會相對萎縮。

此外，流行病學調查顯示，寒帶國家居民平均體重比熱帶國家居民來得重 10%到 15%。很多人一到夏天就會把冷氣開很冷，一整個夏天都呈現「人工冬眠」狀態，造成他們在夏天比冬天更不容易瘦！劉伯恩曾在肥胖醫學會發表的研究也發現，這些人還有減重停滯期拉長、容易復胖等狀況。

要做到不過度使用空調並不難，首先可以試著避免溫度設定過低，例如現在規定，公共空間冷氣溫度不能低於 26 度。此外，吹冷氣應該設定時開關，重點是每天至少要設法動起來，讓自己流汗 20 分鐘。

◎不易瘦居住習慣第二名—睡時還開燈、醒時窗簾遮光：



越來越多人知道睡眠不足可能與肥胖相關，尤其，一天睡眠低於 6 小時，發胖風險就會增加。不過，如果睡著時還開燈，也可能影響減重成效。

劉伯恩指出，開燈睡覺，可能影響褪黑激素、生長激素，

甚至胰島素等分泌，也因此可能影響減重成效。

該暗的時候，亮燈不行，該看看陽光的時候也不該讓厚重窗簾擋住陽光。有研究顯示，在昏暗的環境下，人們更容易過度飲食。

◎不易瘦居住習慣第三名—碗大盤大、餐廳只有電視，沒有時鐘：



慢吃、少吃有助於控制體重，這大家都知道。可是，如果家裡的碗盤都是大尺碼、大份量，家中的餐廳看不到時鐘，哪能控制食量及吃飯速度？專家建議，選購碗盤時、不妨選擇較小的尺寸。吃飯時，先拿好自己想吃的份量，然後試著讓自己專心花「至少」30 分鐘的時間細

嚼慢嚥把它吃完。最後，才去看電視。如此一來，又更能進一步遠離肥胖危機了。

● 以上報導擷取至自由電子報

● 完整報導請連結: <http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/feb/19/today-health1.htm>