

久坐不动易长出危险脂肪 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E4_B9_85_E5_9D_90_E4_B8_8D_E5_c123_394136.htm 如果你在日常生活和工作中是长时间坐着的，那么就得注意身体中是否有内脏脂肪的大量堆积。美国杜克大学医学中心的最新研究表明，身体锻炼可以显著减少内脏脂肪的总量，这一研究成果发表在即将于10月出版的《应用生理学》杂志上。什么是内脏脂肪？我们通常所说的脂肪是存在于皮肤下面的，叫做“皮下脂肪”，它让人的外形显得肥胖，同时也影响健康。而内脏脂肪位于身体内部，它围绕着人的脏器，主要存在于腹腔内（比如胃的周围）。研究表明，体内存在过多的内脏脂肪，就会增加患糖尿病、心脏病和其它各种代谢性疾病的机会，所以它被称为“危险的脂肪”。杜克大学的研究小组以175名成年男女作为受试者，他们的体重都超标，而且习惯于久坐不动的生活，因而他们每个人的体格检查都显示有血脂升高的问题。受试者在试验期间并不改变日常饮食，这样做的目的是观察单一的锻炼因素对他们会造成怎样的影响。在试验开始和结束时，应用计算机断层扫描来测量他们内脏脂肪的变化。这项研究的负责人克里思伦茨（CrisLentz）博士说：“我们在对照组（不锻炼组）看到的结果是，在短短6个月内，他们的内脏脂肪增加了8.6%；一般锻炼组（相当于每周6次的30分钟快走）的人，能够预防内脏脂肪的增加；而进一步加大运动量（比如延长运动的时间，或者增加强度）可以消除已有的内脏脂肪。据观察，在6个月内他们的内脏脂肪水平下降了6.9%，皮下脂肪水平下降了7%。研究者同时发现，保

持一定强度的运动还能防止节食者在短期的减肥成功后，出现体重回升。克里思伦茨博士最终得出结论：大量的运动可以将已经存在的内脏脂肪消除掉，运动越多，内脏脂肪的减少量就越多；而一般的运动则可以使内脏脂肪停止堆积。他最后说：“反之，如果你长期不运动，那就很可能以每年增加2公斤体重的速度堆积这种危险的脂肪。” 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com