

熬夜加班吃宵夜? 当心“过劳肥”悄悄缠上你!

记者 王敏

深夜的写字楼里灯光摇曳，闪动的电脑屏幕前，油汪汪的炸鸡烤串慰藉了疲惫的心……等工作结束回到家累得连洗漱的力气都没了。第二天上秤一看，不但没有瘦，体重反像坐火箭一样飙升。这就是现代职场人的常见“工伤”——过劳肥，即因过度劳累而导致的肥胖。

为什么越忙越累反而越胖?“当身体长期处于高压、高强度状态时，就会像遭遇饥荒的难民，拼命囤积脂肪保持能量。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡介绍说，那些顽固的“啤酒肚”和飙升的血糖值，都是身体发出的求救信号。

压力陷阱

激素 如何“绑架”食欲?

在银川工作的37岁程序员老周是典型的“过劳肥”。久坐导致他脊椎变形，办公桌旁的垃圾桶里堆满空可乐罐，经常靠炸鸡“续命”。CT影像显示，他的内脏脂肪堆积如“亮灯”。这是皮质醇超标所致——这种高压激素会将脂肪“驱赶”至腹部，同时让大脑对高糖高脂食物产生依赖。“内脏脂肪靠近肝脏等器官，易分解为脂肪酸进入血液，加剧胰岛素抵抗，升高甘油三酯，降低高密度脂蛋白(好胆固醇)，进而增加心血管疾病与脂肪肝风险。”夏羽菡补充说，同时，皮质醇会作用于大脑伏隔核(奖赏中枢)，使高糖高脂食物的诱惑力倍增，形成类似“成瘾”的进食模式。

对此，老周深有感触，他说自己感觉特别累、压力特别大的时候，总忍不住摄入很多高热量食物。“这并非贪吃，而是激素让味蕾变迟钝，需要更强刺激。”夏羽菡说，对于这样的情况，有一些方法可以有效干预。“比如在工位放置蓝光闹钟，并设置一个闹铃，提醒自己下午三点食用一些黑巧克力、南瓜籽等含有镁和色氨酸的‘抗压零食’。镁能抑制焦虑，色氨酸转化为血清素可以平复情绪，同时再配合‘4秒吸气—6秒呼气’的呼吸法，慢呼吸能激活副交感神经，降低皮质醇水平。”



制图:蔡廷

熬夜魔咒 深夜进食 如何“激活”脂肪合成?

因工作经常出差的王薇(化名)常年在跨时区航线间飞行，即便日均步数超过两万，腰围仍悄然暴涨至92厘米。一次动态血糖监测显示：同样一碗面条，她在凌晨进食后的血糖值比早晨食用时高出80%，那种如同“过山车”般的剧烈升降，正默默启动着身体的脂肪合成开关。

这本质上是时间生物学与代谢节律被打乱的结果。夏羽菡解释道：“我们体内的主时钟与肝脏、胰腺等器官的‘子时钟’需要与进食时间同步，而深夜(22:00至次日6:00)进食会直接扰乱肝脏生物钟。此时胰岛素敏感性降低，升糖激素却处于活跃状态，导致血糖骤升后又快速回落——这种波动会刺激脂肪组织加速合成甘油三酯。”更棘手的是睡眠碎片化问题，王薇的睡眠监测报告显示其深度睡眠时间不足正常水平的一半，“就像手机没充满电就反复拔插，身体修复机制始终处于‘待机状态’。”

针对王薇的情况，夏羽菡定制了“出差恢复包”：每次出差落地后先用柑橘精油热毛巾敷颈后，搭配含酸枣仁的安神饮缓解时差疲劳；睡前佩戴防蓝光眼镜阅读纸质书。

饮食乱局

为何饿过头会囤积脂肪?

外卖小哥小陈的案例令人警醒：长期奔跑在送外卖的路上，吃饭不规律，饿极时猛吃，饿过头了干脆不吃。在医院就诊时，胃镜显示他的胃壁布满应激性溃疡。

“饿10小时后再进食，大脑会关闭饱腹感开关，身体只能将多余热量转化为脂肪。”夏羽菡解释，“就像往漏水的油箱猛灌汽油，身体只能把多余热量存成脂肪。”从生理学角度说，长时间空腹会导致血糖过低，引发强烈的饥饿感。当身体极度饥饿时，下丘脑的饥饿中枢被过度激活，而饱腹中枢则变得迟钝。此时即使摄入大量食物，大脑也可能无法及时发出停止进食的信号。同时，长时间的低血糖状态会刺激胰高血糖素、肾上腺素等分解代

谢激素大量分泌，这时进食，尤其是快速摄入碳水化合物，身体会过度补偿，导致胰岛素大量释放，血糖急剧升高后又快速下降，这种剧烈波动极易导致脂肪合成增加，特别是内脏脂肪。

“长期饮食不规律还会扰乱肠道菌群平衡，影响短链脂肪酸的生成，进而干扰能量代谢和食欲调节。小陈胃镜显示的应激性溃疡，是他长期精神紧张、饮食不规律、胃酸分泌节律紊乱共同作用的结果。”夏羽菡说，不管怎么忙，早饭一定要吃，一杯奶，几片面包，一个鸡蛋，用最简单的营养搭配就可以开启新的一天。她特别强调早餐要摄入20克优质蛋白(如4个鸡蛋白+半杯豆浆)，可激活全天代谢，帮助更好地消耗能量。

三日破局减脂计划

1
首日

切断压力—暴食链条

下午三点：5颗杏仁+1小块黑巧(可可 $\geqslant 70\%$)
电脑便签提醒：深呼吸三次再吃零食(每次呼吸 > 6 秒)

2
次日

重建进食节律

晨起后20分钟内：摄入蛋白质(水煮蛋/无糖豆浆)
加班备餐：即食鸡胸肉丸+蒸南瓜块

3
第三日

激活代谢开关

每坐1小时：靠墙踮脚30次(促进循环)
睡前：戴防蓝光眼镜+热敷颈椎10分钟
“身体需30天重建平衡。头三天完成任意两项即为成功开端。”夏羽菡提醒。

小贴士

压力过大时，可以和亲朋好友诉说，或通过运动、听音乐、旅行等方式宣泄压力，减少情绪性进食。

建议每周进行至少150分钟中等强度运动，如果太忙可以进行一些微运动，比如每小时起身做2分钟深蹲或拉伸，用骑自行车代替开车出行，能走路就不坐电梯。