

代谢“发动机”降速 小心健康亮红灯

记者 刘威

“新陈代谢”这个词大家一定很熟悉，它往往跟随“减肥”“瘦身”一起出现。其实，新陈代谢就像我们身体里的“隐形发动机”，它可以帮助人体合成营养物质、排出代谢废物，提供生命活动所需的一切能量，一旦它动力不足，运转速度变慢，各种健康问题就容易找上门！那么，代谢变慢可能引发哪些健康问题？如何激活身体“代谢小马达”？对此，记者采访了宁夏医科大学总医院老年医学门诊主任医师雷晨。

1 代谢变慢人会长胖、怕冷

总是莫名疲劳乏力，没吃多少体重却猛增，比别人更怕冷……如果你的身体出现这些不爽，要提防可能是你的代谢变慢了。

雷晨进一步解释说，我们的大脑对代谢变化最为敏感。当代谢减缓时，你会发现自己总是提不起精神，明明没做什么却总疲惫不堪、有气无力，即使休息充足也难以缓解。

体重噌噌长，也可能是代谢变慢的信号。这是因为，当代谢变慢后，身体就像开启了“省电模式”，消耗的热量越来越少，多余的热量就会变成脂肪，堆积在腰、腹、大腿上，导致体重猛增。

除此之外，代谢变慢还会影响血液循环，身体产热减少，就会格外怕冷，容易手脚冰凉。

2 揭秘代谢变慢背后的原因

想找回身体活力，先得弄明白：代谢变慢的背后，究竟是哪些因素在“捣鬼”？

雷晨介绍，首先，随着年龄增长，新陈代谢也会进一步减慢，尤其30岁以后，新陈代谢通常会以每10年1%~2%的速度下降。

不良生活习惯也会拖代谢的“后腿”。比如很多人习惯久坐不动，肌肉得不到锻炼就会流失。肌肉就像身体的“耗能大户”，肌肉越少，基础代谢越低，热量消耗自然变少；很多年轻人熬夜成瘾，但睡眠不足会提升甲状腺水平和压力，导致荷尔蒙分泌紊乱，减慢新陈代谢的速度。

现在很多爱美人士通过节食来控制身材，然而这样就会使机体处于保护状态，减慢新陈代谢速度，进而减缓热量消耗。

另外，某些疾病和药物也会严重影响我们的代谢。比如甲状腺功能减退（甲减）会让甲状腺激素分泌不足，直接导致代谢速度减慢，出现怕冷、疲劳、体重上升等症状。部分治疗抑郁、糖尿病的药物，可能影响激素水平或抑制甲状腺功能，间接让代谢变慢。

3

代谢变慢 可能引发健康危机

如果新陈代谢速度过慢，又没能及时调节，也可能引发一系列健康危机。

● 血糖不稳定

正常情况下，身体能把吃进去的糖分转化为能量供细胞使用。但代谢变慢后，细胞对胰岛素的反应变得迟钝，糖分没办法顺利进入细胞，只能留在血液里，导致血糖升高。时间久了，就容易引发2型糖尿病。

● 肠道动力不足

肠道的正常蠕动也离不开良好的代谢。代谢变慢后，肠道就像“老火车”，动力不足，食物残渣在肠道里停留时间过长，水分被过度吸收，就容易引起便秘。

● 肝脏堆积脂肪

代谢差会让肝脏处理脂肪的效率降低，大量脂肪在肝脏堆积，易形成脂肪肝。

● 心血管也会报警

代谢变慢也可能让脂肪消耗出现问题，血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分升高，像淤泥一样附着在血管壁上，形成斑块，让血管变窄、变硬，容易导致冠心病、脑梗等严重疾病，威胁生命健康。

4

这几招激活身体“代谢小马达”

一般来说，我们的身体有自己的代谢节奏，但现代人诸多不健康的生活习惯，导致新陈代谢在一定程度上被“拖垮了”。以下几招，有助于帮你激活“代谢小马达”。

有氧运动：像慢跑、游泳、骑自行车这类有氧运动，可每周进行3~5次，每次30分钟以上。运动时身体代谢加快，而且运动后身体消耗热量的速度也会在一段时间内维持在较高水平。

水分充足：每天饮用1500~2000毫升水，水分参与了身体的许多代谢过程，充足的水分有助于代谢废物的排出。

科学饮食：少吃高油高糖的加工食品，多吃蔬菜水果、全谷物和优质蛋

白，保证营养均衡，避免过度节食。

规律作息：每天早睡早起，保证7~8小时的充足睡眠，熬夜会打乱代谢节奏。

放松心情：长期焦虑、压力大会影响代谢，建议学会通过冥想、听音乐等方式释放压力。

B族维生素大多与能量代谢息息相关，B族维生素广泛存在于天然食物中，尤其是动物性食品、谷物、豆类和绿叶蔬菜。

提醒

代谢太快也可能是疾病信号

人体代谢速度过慢会对身体健康产生负面影响。而正常情况下，新陈代谢也不会“突然加速”。如果代谢过快，摄入的营养物质还没来得及有效吸收就被分解、排出，会导致身体消瘦、容易饥饿、营养不良、心率快、脾气暴躁等，危及健康。特别是某段时间内新陈代谢突然变快，可能是某些疾病的信号。

雷晨介绍，比如，甲亢患者

的甲状腺激素分泌过多，直接踩下代谢“加速键”，患者不仅吃得多、瘦得快，还可能眼球突出、脖子变粗，女性甚至会出现月经紊乱。血糖长期居高不下，身体无法正常利用葡萄糖供能，只能分解脂肪和蛋白质，导致代谢紊乱，典型症状是多饮、多食、多尿、体重减轻。肺结核也是一种消耗性疾病，病人在患病期间，新陈代谢会明显加速。

制图：蔡廷

欢迎刊登分类广告

电话：6036433