

10

壓力使人胖！ 你有肥胖體質嗎？

皮質醇又稱可體松（cortisol）或壓力荷爾蒙，屬於糖皮質激素（葡萄糖 + 皮質 + 類固醇）的一種，由腎上腺分泌的腎上腺皮質所製造。主要功能就是幫人體應付緊急狀況，是人體抗壓的重要激素。

皮質醇的功用，在於它能大幅強化葡萄糖的可用性，以協助人體應付緊急情況，並且身體部分機能會暫時限制，例如：生長、消化等功能，直到危機解除、皮質醇回歸正常值，這些功能才恢復正常。例如：在熊熊烈火的火場上，媽媽為了救小孩，可以跳過兩公尺的高牆。

皮質醇是將儲存的能量變為可用的葡萄糖；胰島素則是將能量轉化為脂肪儲存，兩者的功能相反。

在短期壓力下，皮質醇及胰島素互相制衡，共同協助身體度過難關，但是若壓力無法在短期內解除（因為現代生活的各種壓力，並不一定能短期解除）、長期處在壓力下，皮質醇就會持續分泌著，然而這些壓力問題並不需要消耗大量的葡萄糖來解決，因此當身體的葡萄糖濃度持續過高，直接導致胰島素也透過大量分泌來調節，結果造成脂肪累積，體

重便節節上升。

所以說，壓力使人胖！

另外，若壓力情況一直沒有改善，身體細胞持續接受胰島素的刺激，最後可能會導致胰島素阻抗，進而發展成糖尿病！因此適度放鬆壓力、養成運動習慣，才不會讓身體發展成囤脂體質。

胰島素與肥胖的關係

在前面的身體代謝機制中我們提過，造成肥胖的其中一個原因，是因為血液中的胰島素過高，而引起調控脂肪荷爾蒙失調所致，因此，吃太多並不一定會變胖，但是變胖的過程卻會讓人吃太多！結果吃錯食物又加強變胖的過程，進入了死循環：

越來越胖，直到身體出問題。

那麼是什麼原因讓人進入變胖的過程？主要是因為胰島素值過高，或短時間內胰島素忽高忽低（水平不穩定）。

需要特別注意的是，肥胖不是一天造成的，要有造成肥胖的因素存在於一段時間後，身體才會慢慢養成肥胖體質的習慣。

所以肥胖是各種因素總和的結果。

你有肥胖體質的可能嗎？

- 食量驚人
- 隨時處在飢餓狀態、隨時都在找吃的
- 喜歡重口味食物，對清淡飲食興趣缺缺
- 喜歡高熱量食物，尤其是含糖飲料和甜食

胰島素的功能還與所有熱量傳輸至身體各處有關。在用餐後不久，胰島素濃度會上升，指揮熱量（經醣類而來的葡萄糖、脂肪來的游離脂肪酸）進入身體細胞，以供利用及儲存。幾小時後，胰島素濃度降低，促使儲存的熱量重新進入血液，以供大腦與身體其他部分使用。

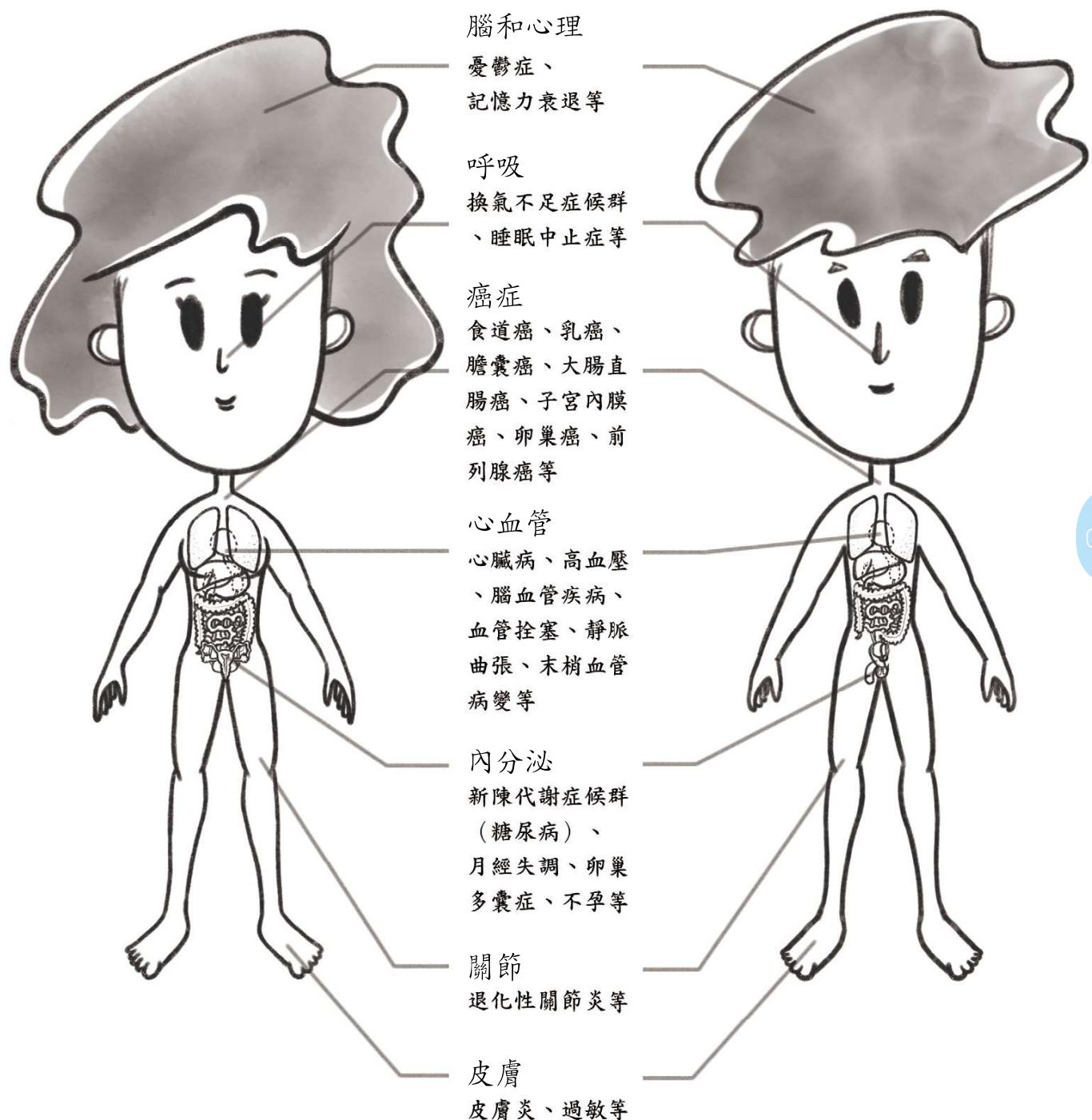
062

因此，胰島素對於熱量儲存影響之強大，可以從實驗看出：體重超標比體重正常的人，胰島素濃度高出約 20%。

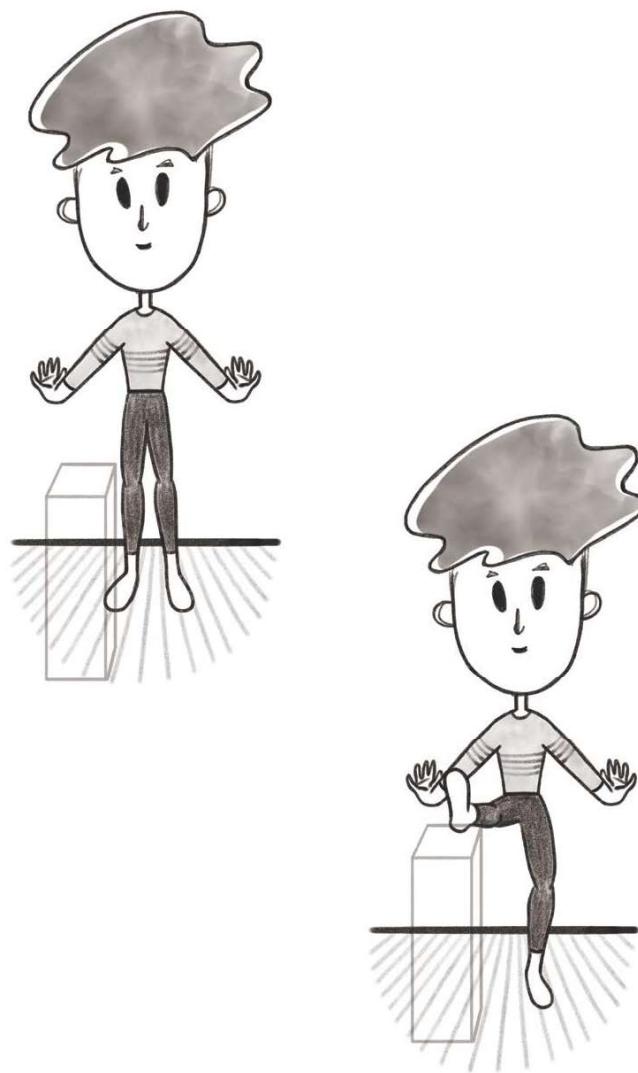
因為胰島素進入身體，出現低血糖，人因此開始進食。當胰島素濃度越高，進食越多，然後儲存在身體的熱量也就越高，但是葡萄糖及氨基酸能儲存在身體組織的空間有限，所以過多的葡萄糖就會全部儲存在脂肪。

而且更糟的是，胰島素還是主動脂肪細胞儲存促進劑，在此循環下，體重及體脂肪便漸漸增加，而且往後只要胰島素上升，體重設定值就會變高，變得更難瘦下來。

肥胖所造成的相關疾病



28. 腕手壓腿（圖：28）



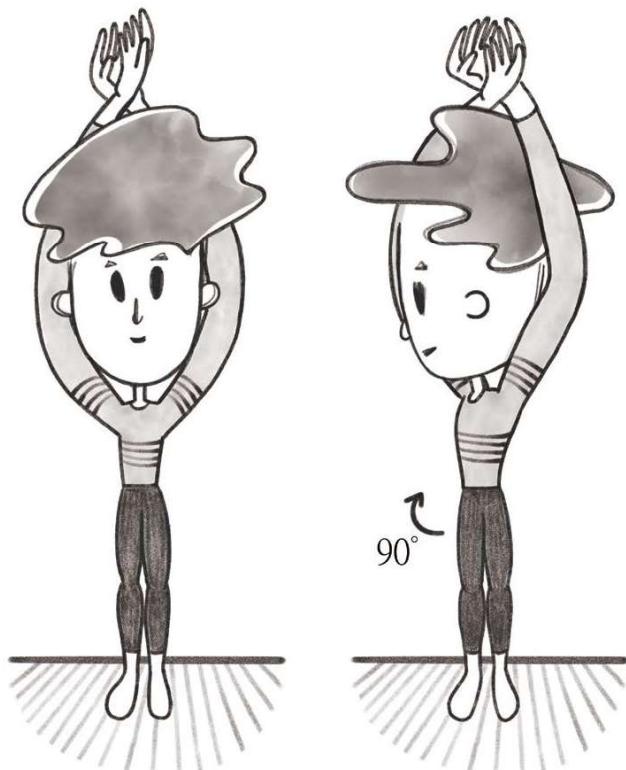
運動部位：臂、腿

次 數：15秒／組，左右各一次為一組

- A. 站姿。雙手手腕反轉向上（圖左上）。
- B. 單腳跨在椅子上拉腿筋，腳挺直（圖右下）。
- C. 動作回到A姿勢。
- D. 換腳重覆A和B的動作。

靜態拉伸（平常）

29. 手掌交叉往上伸直，身體側轉 90° （圖：29）



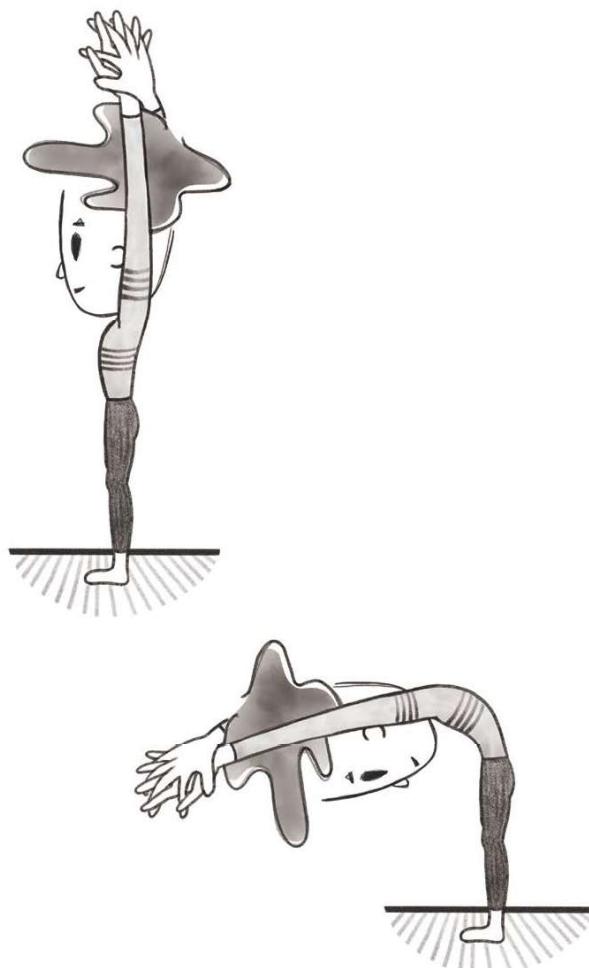
179

運動部位：側身

次 數：20 秒／組，左右各一次為一組

- A. 站姿。雙手向上伸直，手掌交叉（圖左）。
- B. 身體側轉 90°（圖右）。
- C. 動作回到 A 姿勢。
- D. 換邊側轉，重覆 A 和 B 的動作。

30. 手掌交叉，身體向前延伸（圖：30）

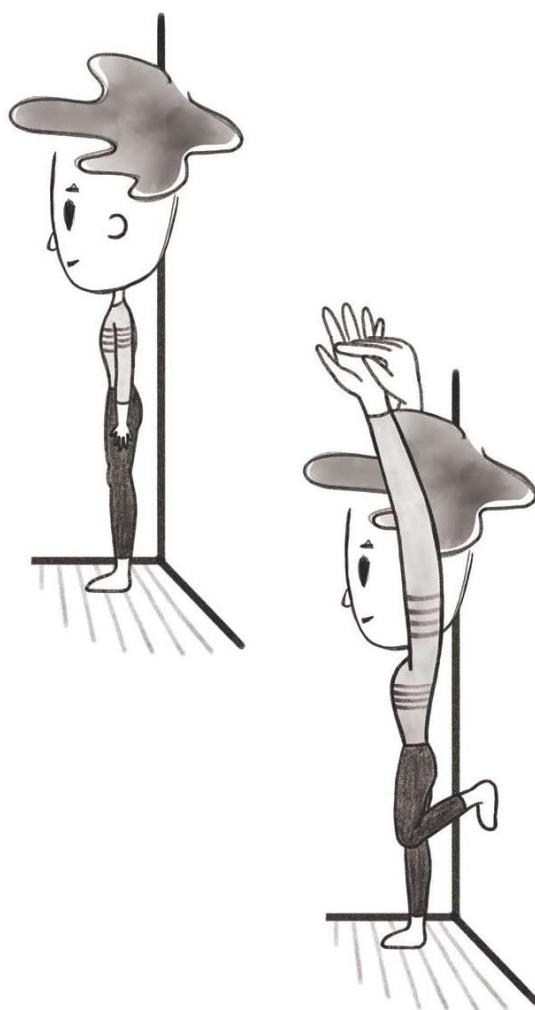


運動部位：腰、背

次 數：20 秒／組

- A. 站姿。雙手向上伸直，手掌交叉（圖左上）。
- B. 身體向前彎曲，彎腰（圖右下）。
- C. 動作回到 A 姿勢。

31. 單腳屈折，手掌交叉向上往後拉伸（圖：31）



181

運動部位：臂、腿、背

次 數：15秒／組，左右各一次為一組

- A. 站姿（圖左上）。
- B. 雙手向上伸直，手掌交叉，左腳膝蓋彎曲（圖右下）。
- C. 動作回到 A 姿勢。
- D. 換腳重覆 A 和 B 的動作。