



费脑子的工作能减肥?别闹! 想得越多,胃口越好,长得更胖

脑力劳动会消耗更多的热量吗

答案是肯定的。美国康奈尔大学营养学及心理学教授大卫·勒维斯基说:“当人们进行脑力劳动时,人体新陈代谢的确会加速。但是与每天摄入的卡路里总量相比,这点消耗就是九牛一毛了。”

通过科学手段能测量大脑的葡萄糖消耗量,还可以确切地测出流进大脑的血液和流出大脑的血液中葡萄糖的含量。脑力劳动的强度越大,消耗营养物质的确也越多。这一观点外国专家也有报道。日常生活中我们会看到一些学者、专家清瘦型的比较多,也证实了这一观点。

一般说的劳心更容易瘦,是因为过度的脑力劳动使得压力大、食欲不好、休息不好、消化不好而造成的,即一般说的憔悴,并不是真的脑力劳动就更多地消耗了热量。

靠脑力劳动能减肥吗

大脑的确是人体的耗能大户,一个成年人的大脑大概有三斤重,只占体重的2%左右,却消耗了每日静息代谢热量(约1300大卡)的20%-25%,大约是300大卡。然而,这部分热量主要用来维持人体特别是神经系统的正常运转。当人开始积极思考时,大脑额叶会变得活跃,附近毛细血管的血流量会加快,葡萄糖和氧气的消耗量都略有升高。

康奈尔大学的营养及生理学教授列文斯基(David A. Levitsky)表示,的确有人精确测量过需要集中注意力的脑力活动(比如复杂的乘法运算)所消耗的能量,但多出的这部分能量一般不会超过20大卡,至多50大卡。你每天可能不会长时间进行高强度的脑力劳动,因此多消耗的热量算起来可能只有每天10卡左右。也就是说,勤用脑并不是减肥的好办法,脑力劳动只会让你疲惫,减肥作用其实微乎其微。

所以,坐在那里刷上一天题,比窝在沙发上看一天韩剧消耗的能量大概多出2%,至多也不会超过4%。

费脑子的工作是不是会消耗更多能量?很遗憾,多出来的这部分相对于人体总的代谢热量来说,基本可以忽略不计,而且随之而来的压力还会让你食欲大增。

大脑疲惫反而会刺激食欲

更糟糕的是,尽管冥思苦想并没有多消耗什么能量,它带来的饥饿感却是实实在在的。

加拿大拉瓦尔大学的科学家在2006年做过这样一项研究,三组被试者分别完成难度不同的任务,包括放松、读一段文字以及在电脑上完成高强度任务。在随后的自助餐中,任务较难的被试者明显吃下了更多的卡路里,比没有任务的一组平均多吃了200大卡。

研究人员发现,任务繁重的被试者血糖水平波动幅度特别大,但并不存在一个统一的规律。同时,他们的压力激素——皮质醇的水平也明显偏高,同样偏高的还有心率、血压和自我报告的焦虑程度。看起来,他们并不是因为大脑消耗了更多的能量才吃得更多,压力才是食欲的幕后推手。

如果不加刻意控制的话,脑力劳动者无疑会因为高涨的食欲而长胖。而且,如过山车般涨跌的血糖水平还会加剧脂肪的囤积。就算你决定去健身房运动一下,压力的后遗症仍然存在:根据2009年伯明翰大学的一项研究,做了90分钟试卷的自行车运动员在接下来的训练中,明显不如观看纪录片的对照组更有毅力。

办公室一族如何减肥呢?

简单三招,天天待在办公室也能保持苗条:

1.一定要吃早餐,但要少吃淀粉含量高的食物。一瓶脱脂牛奶,还有易消化的燕麦,是不错的选择。

2.午餐时只要吃八分饱就能有足够的精力工作了。如果觉得不行,那就12点时七分饱,到3点30分左右来一点小饼干,这样就能撑到晚饭了。

3.光靠饮食也不行,同时也要为自己安排运动。慢跑就行,一周跑两次左右,一次40分钟。

■来源于微信公众号南都周刊
微信号 nbweekly



关注三湘都市报微信
看E报。

