

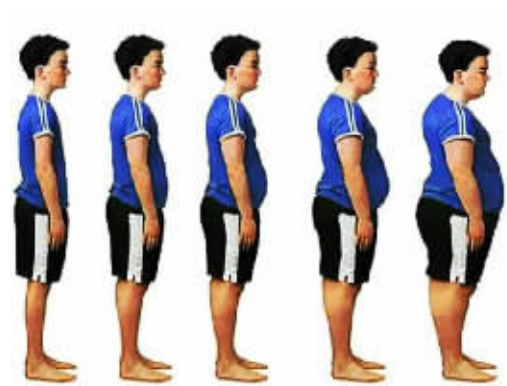
越努力工作的人可能越容易发胖?对,你没有听错,长胖这次真的不能怪你!怪你工作太努力!!!

近期,国外科学家破解长期困扰现代白领的疑惑——为什么久坐电脑前会发胖。据一项针对“需久坐在电脑前”的员工午餐的调查发现,“缩短午餐时间,以便挤出时间干更多工作”成为了造成白领普遍变胖的主要原因。而在这种非正常的进食过程中,大脑对食物的“分心”,便是罪魁祸首!

一项有趣的研究得到的结果,可能让很多人大吃一惊!



胖是工伤? 越努力工作的人越容易发胖?



刚毕业 毕业2年 毕业4年 毕业8年 毕业10年以上

越努力工作的人,越容易发胖?

原因在于努力工作时产生的“分心”,会使他在餐后的饱腹感较低。

为了得出这个结论,英国布里斯托尔大学(University of Bristol)的实验心理学研究员罗斯·E·奥尔德姆·库珀(Rose E. Oldham-Cooper)做了一项实验。

他将44名参与者分为两组,让他们吃了一顿含有九种食物的午餐。

他要求一组在吃饭时玩电脑上的纸牌游戏,另一组则专心吃饭。

测试结果表明:即使在30分钟之后,与专心吃饭的人相比,玩纸牌的人吃掉的零食也更多。

更糟糕的是,当研究人员和参与者回想他们午餐吃了什么时,玩纸牌的人要花长得多的时间才能想起来。



关注三湘都市报微信
看E报。

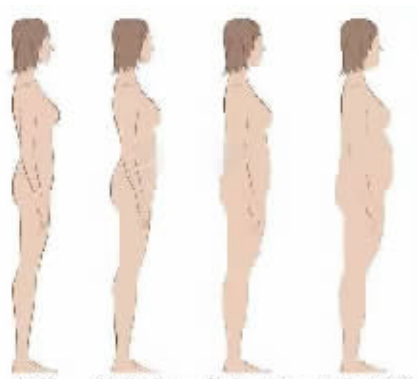
工作越有压力,人越会胖

这项研究结果也可以被用于解释,明明每天累得要命,辛苦得不行,按理来说应该越忙越瘦,怎么反而是越忙越肥?

首先,我们要了解压力到来时,我们的身体内部在干什么呢?就拿干体力活来说,身体感觉工作很多时,就会自动释放出肾上腺,肾上腺是一种压力激素,它会升高血压,增加血糖,为身体的肌肉做好准备,让你去完成各种体力工作,工作完成后,血糖也就消耗掉了,自然而然血糖就降下来了。

其次,由于现代科技的发达,很多的体力活被机械化替代,我们要做的更多的是脑力活动,比如可以在电脑前一坐就是一上午,我们的娱乐活动也被各种电视节目、手机游戏替代了,活动量相当少。而工作中带来的都是慢性精神压力,与肌肉运动几乎无关,而我们的身体遇到这种压力的时候,还是照样分泌肾上腺,升高血压,增加血糖,如果一天到晚坐在办公室,体内的这些血糖无处消耗,我们的血液中就一直处于一直高血糖状态,我们智慧的身体检查到身体血糖高时,就会增加胰岛素的分泌量,胰岛素首先就会把血糖往肌肉细胞运送,可是没有经过大量的运动,肌肉细胞消耗不了这么多的能量,剩下的能量怎么办,只好转运给脂肪细胞储存起来,长此以往,自然而然就容易发胖了。

另外,人们在感觉到压力时,会通过美味减少心理上的负担。所以,很多加班的人,办公桌旁都会有一些各种各样的零食。当遭遇压力时,你的手会不自觉伸向这些食物。



大学 毕业5年 毕业10年 毕业10年以上

会急速增胖的几样食物

为了避免自己也成为下一个胖子,并患上各种疾病,你的办公桌上,这些食物一定不能放!

冰激凌:冰激凌里含有大量脂肪,而脂肪在胃里滞留的时间比其他食物都长。

土豆泥:土豆泥里加的牛奶、奶油或乳酪,会让你的胃很难受。

巧克力:巧克力会引起下食道括约肌放松,使得胃酸回流,刺激食道及咽部。

油炸食品:油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酸”的物质,这种物质很难消化。

辛辣食物:红辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道内壁,吃完后会有种令人讨厌的心痛,并且增加胃的负担。



还有啥会让你“分心变胖”?

实际上,除了“边工作边午餐”会让你的身体变胖以外,生活中还有很多你不注意的坏习惯,也能让你急速变胖!!

例如:

边吃饭边吃东西:站着吃容易让你的进食失控。用碗或碟进食,也比直接从包装袋或盒中掏着吃要好,因为大的容器会使你更倾向于多吃。

边看电视边吃东西:抓几片薯片儿,吮几口冰激凌,这几乎成了打开电视后的习惯动作,也会急速增胖你的身体。

边喝酒边吃东西:在聚会上,你也许有些紧张,于是,便让自己的双手在大量的食物和饮料间忙来忙去,并不断地喝酒,以舒缓情绪。

酒精会降低你对无意识进食的警惕性,而你无意识进食之际,又在不觉间多喝了几杯酒,恶性循环就这样形成了。

肥胖其实都是不良习惯所致。平时大家要管住嘴迈开腿,才能保持好身材哦。

■综合新华社、人民网论坛、搜狐健康