

夏秋两季是减肥的好时机,然而你知道吗,睡眠不足也是会变胖的!久坐会变胖、过度劳累会变胖、喝水不足会变胖……减肥本身已经不是易事,偏偏让人肥胖的陷阱却遍地都是,这条瘦身路,我们走得太艰辛!

睡眠不足会变胖?

这是真的!

【喝水少真的会变胖】

从源头上讲,我们身体中的下丘脑会分泌出一种叫“抗利尿激素”的物质,这种激素也被称作“血管收缩素”,它会参与“渴觉”的产生。之前有研究表明,每天喝水少于1200毫升的人,相比喝水在2000毫升—4000毫升的人来说,其抗利尿激素的水平会显著上升。

同时,有1/4抗利尿激素水平较高的正常人群患代谢综合征合并腹型肥胖、高血压、2型糖尿病、认知障碍、冠心病、肿瘤等疾病的风险会有不同程度的上升。从另外一个角度来讲,适量饮水也可以帮助减肥,一方面饮水可以帮助身体新陈代谢,另一方面饭前适当饮水,也可以减少食物的摄入量,从而帮助控制体重。

【过度劳累也会肥胖】

睡眠时间不足。上班族工作节奏较快,工作任务较多,因此常常需要加班加点,有时甚至需要牺牲自己的睡眠时间用于工作。研究指出,睡眠不足会影响体内一种激素的分泌,身体会渴望摄入更多高脂肪、高碳水化合物食物,进而使人变胖。

运动量少。研究表明,如果每周运动时间少于150分钟,肥胖的几率会明显增加。

饮食不规律。比如饥饿时间太长,进食时就容易摄入过多食物。

精神压力过大。压力过大会导致肾上腺皮质醇指数升高,从而刺激人的食欲。



【睡眠不足怎么让你变胖的?】

导致过劳肥的因素中,最重要的因素就是睡眠不足,那么睡眠不足是如何影响人的体重的呢?

一般情况下,睡眠不足会影响人体的代谢率,基础代谢率降低后,进食后过剩的热量很容易转变成脂肪堆积在体内。此外,人体在深度睡眠时,大脑所分泌的生长激素会指导身体将脂肪转化为能量消耗掉,但如果睡眠时间减少,则会影响体内荷尔蒙的平衡,使消化系统出现紊乱,从

而使食量变大,这就增加了脂肪的储存;加上体内热量的堆积,荷尔蒙的分泌量赶不上脂肪增长的速度,最终使人变胖。

白天人体分泌用于保持头脑清醒的饥饿激素;深夜处于空腹状态时,人体会分泌使人产生饱腹感的瘦蛋白激素。如果睡眠时间不足,就会扰乱生理机制,增强食欲,人会迫切希望通过食用高热量食物对抗疲劳,从而形成恶性循环。

【如何判断你是否缺觉?】

虽然睡眠不足对人们身体健康会产生很大的影响,但有些人难以判断自己是否睡眠不足。并不是只有哈欠连天的时候才算睡眠不足,如果经常出现以下几种状况,就代表你确实应该补觉了。

- 1、经常躺下5分钟就睡着;
- 2、情绪反复无常,容易冲动做决定;
- 3、有表达障碍,口吃不清、讲话单调或常常

- 使用陈词滥调;
- 4、比以往更健忘,逻辑思维不清,无法深思熟虑和理性行事;
 - 5、更容易产生饥饿感,习惯性地暴饮暴食;
 - 6、即使在白天,也经常容易犯困,一旦置身于较暗或沉闷的环境中就会睡着。

(天府)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

- 08:30我的1997(11-14)
- 13:30一树桃花开(38-41)
- 17:10少儿节目
- 17:40引进节目
- 18:00达州全搜索(首播)
- 19:00转中央台新闻联播
- 19:35达州新闻(首播)
- 19:57天气预报(首播)
- 20:00铁血将军(11-12)
- 23:00达州新闻(重播)
- 23:25引进节目
- 23:40恩情无限(9-10)

公共频道

(广电5 电信132)

- 07:55硝烟散尽(8-12)
- 13:10想要有个家(30-35)
- 18:20少儿节目(首播)

- 18:50 急诊科医生(42-43)
 - 20:30 聚焦达川(首播)
 - 20:43 天气预报(首播)
 - 20:50 财经联播(首播)
 - 21:23 空气质量日报(首播)
 - 21:30 达州新闻(重播)
 - 22:00 通川新闻(重播)
 - 23:05 林海雪原(18-19)
- ##### 通川频道
- (广电4 电信134)
- 08:20 小草青青(42-45)
 - 12:20 生逢灿烂的日子(15-22)
 - 19:20 引进节目
 - 19:40 今日通川(首播)
 - 20:00 通川播报(首播)
 - 20:20 女人的天空(13-14)
 - 22:00 通川播报(重播)
 - 22:35 毕业歌(36-38)

星期 **6** 8月31日
(八月初二)

中央电视台

中央电视台-1

- 10:35 特赦1959(33,34)
 - 13:18 爱情的边疆(13-16)
 - 16:50 第一动画乐园
 - 20:06 机智过人(第三季)
- ##### 中央电视台-2
- 17:42 舌尖上的中国
 - 22:46 回家吃饭
- ##### 中央电视台-3
- 19:30 星光大道
 - 21:15 向幸福出发
- ##### 中央电视台-5
- 10:34 2016年里约奥运会男篮决赛(塞尔维亚队-美国队)

中央电视台-6

- 08:27 故事片:小飞侠
 - 10:12 译制片:花木兰(美国)
 - 13:39 故事片:来电狂响
 - 15:37 故事片:外公芳龄38
 - 18:16 故事片:半步崩拳
- ##### 中央电视台-8
- 07:32 星火云雾街(1-5)
 - 12:26 幸福有配方(16-19)
 - 16:31 九九(4-6)
 - 19:30 战地迷情(27-29)
 - 22:28 闯关东(21,22)

地方卫视台

北京卫视台

- 17:24 养生堂
 - 19:35 老酒馆(11)
 - 21:00 跨界喜剧王
- ##### 江苏卫视台
- 19:32 山月不知心底事
 - 20:30 非诚勿扰
 - 21:50 百变达人
- ##### 天津卫视台
- 07:35 娘道(35-45)
 - 19:30 在桃花盛开的地方(11,12)
 - 22:00 你看谁来了
- ##### 广东卫视台
- 08:24 欢乐颂
 - 14:24 猎豺狼
 - 19:35 老酒馆(15-17)

湖南卫视台

- 22:30 活力影院
 - 07:30 隐形的翅膀(49-53)
 - 19:30 金鹰独播剧场
- ##### 上海卫视台
- 19:30 陆战之王(10)
 - 20:26 笑傲江湖
- ##### 云南卫视台
- 08:48 独立纵队(20-24)
 - 13:22 水浒传(101-105)
 - 19:34 红旗漫卷西风(11-12)
- ##### 贵州卫视台
- 08:10 决战江桥(45-49)
 - 13:15 狭路(16-20)
 - 21:30 我们的四十年(13,14)
- ##### 四川卫视台
- 10:10 狐影
 - 19:35 姥姥的饺子馆