運動比藥物更能減少內臟脂肪

多數人對看得見的脂肪很在意，對於看不見的內臟脂肪卻不管。其實，內臟脂肪會對健康造成嚴重影響，甚至有些瘦人也有內臟脂肪過多的問題。美國一項研究發現，在減少內臟脂肪方面，運動比藥物更有效。

文：Amanda

跑步是最簡單而方便的有氧運動。

內臟脂肪不容忽視

脂肪通常分為兩種：皮下脂肪和內臟脂肪，皮下脂肪指貯存於皮下的脂肪組織，內臟脂肪則圍繞着內臟（心、肺、消化道、肝等）。每個人都有內臟脂肪，它是內臟必需的保護緩衝墊，但太多的內臟脂肪會產生健康問題，包括高血壓、第二型糖尿病、心臟病、癡呆症和某些癌症等。對於胖人來說，能用手捏出、用尺量出的皮下脂肪通常不是很危險，而看不見的脂肪即內臟脂肪才是引發心腦血管等疾病的「元兇」。必須靠電腦斷層攝影才能精確知道身體有多少脂肪儲存，但有一個比較簡單的方法就是量腰圍，一般來說，女性腰圍小於35吋，男性小於40吋，才是內臟脂肪含量合格的標準。

運動比藥物更有效

一項發表在新一期美國《梅奧診所學報》上的研究顯示，運動和藥物兩種方法都能減去內臟脂肪，但在減去相同體重的情況下，運動比藥物減去的內臟脂肪更多。為比較兩種方法對內臟脂肪的影響，美國得克薩斯大學西南醫學中心研究人員選擇了3602名研究對象，這些人平均年齡54歲，平均身體質量指數為31，女性佔65%。身體質量指數計算方法是體重（千克）除以身高（米）的平方，超過25為超重，30以上則屬肥胖。在6個月的時間裏，研究人員進行了多項測試，並借助計算機斷層掃描和磁共振成像掃描來評估研究對象內臟脂肪的變化。結果顯示，雖然運動組和藥物組的體重及內臟脂肪均有減少，但運動組的內臟脂肪「減脂」效果明顯更佳。

這項研究的通訊作者、美國得克薩斯大學西南醫學中心內科助理教授伊恩．尼蘭德說，脂肪在人體內的位置很重要，並不是所有肥胖的人都會得心臟病、糖尿病等疾病。內臟脂肪會影響心臟、肝臟等器官功能以及整個身體系統。通過運動來減肥，改變的不僅僅是體重和身體質量指數，對心腦血管健康還有更大的益處。所以，不論你是胖還是瘦，運動吧！

多少運動量才足夠？有研究說，每周四次、每次半小時強而有力的有氧運動即可，例如跑步。溫和運動也有助減慢內臟脂肪的生成，但如果要燃燒內臟脂肪，運動強度就要增加。

相比購買藥物來減少內臟脂肪，運動可說是一種更爲健康和有效的方法。

高強度的運動可以消除脂肪，包括內臟脂肪，也可延緩內臟脂肪的生成。

通過量腰圍可以略知內臟脂肪多少。

健康資訊

超加工食品恐增加死亡風險

超加工食品已爲全世界常見食品。

一項橫跨7年、追蹤4.4萬名45歲以上人士的研究發現，「超加工食品」跟死亡風險有顯著關連性。飲食中超加工食品多10%，死亡風險增加15%，但研究人員警告，仍需更多研究，判定這種關聯是何種機制造成。

研究由巴黎第13大學（Paris 13 University）營養流行病學研究團隊領導，法國國家衛生研究院（Inserm）、法國國家農業研究院（Inra）、法國國立科學技術與管理學院（CNAM）參與，報告刊登在《美國醫學會內科醫學期刊》。報告所謂「超加工食品」是按Nova分類系統而來，即一些加入添加劑的預製食物，通常高糖、高鹽、高脂。

研究觀察了2009至2017年間數萬名法國人的飲食，結果發現，超加工食品食用增加，和那段時間的死亡人數升高有些許關聯。約4萬5000名45歲以上法國人參與研究，多數是女性。每6個月，團隊會請這些受試者填寫3份線上調查，回答飲食相關問題。7年過後，約600名受試者死亡，研究人員分析數字發現，飲食中超加工食品多10%者，死亡風險增加15%。研究亦發現，較為偏好超加工食品的人士，傾向較年輕、較低學歷、較低收入、獨居、較少運動和較胖。但領導研究的巴黎第13大學營養流行病學研究團隊主任杜維爾提醒說：「我們不該如驚弓之鳥，或是就斷言吃包裝食品會讓死亡風險多一成五。這是我們了解超加工食品和健康關聯的其中一步。」話雖如此，加工食物始終無益，還是少吃為妙。