

“贪吃基因”让你“喝水都发胖”？

这几招帮你养成“易瘦体质”

要说最令人羡慕的体质，那必然是不发胖体质。炸鸡火锅哧哧吃，今天奶茶明天可乐。嘿，就是不长胖！

而有的人，却是喝水都发胖，似乎只要今天多喝两口水，明天身上就会挂上二两肉。

你容易吃胖还是不容易吃胖？背后是“贪吃基因”在操控

不长胖，基因确实很重要。容易吃胖还是不容易吃胖，都和一个“贪吃基因”有关。

在医学上这种基因的名字叫做FTO基因，全称是脂肪和肥胖相关基因。它位于人体的第十六号染色体上。这是人体中常见的肥胖易感基因，人人都有，只不过有的人FTO基因是变异后产生的。

那些不容易长胖的人，多是FTO基因没有变异的幸运儿，这部分人很容易产生饱腹感，一旦身体摄入了足以维持正常生理活动的热量，就会产生饱腹感。因此，他们很容易就吃饱，即使食物再美味，他们也可以轻松地吃饱了就停，不太会出现超量摄入热量的问题。

而且驱动他们进食的动力主要就是饿了，而不是“心情不好”“心情好”“好生气啊，吃点吧”等等各种各样的根本就称不上理由的理由。

总是能找到各种各样的理由给自己安排一顿，而且往往吃起来就停不下来的人，可能就是FTO基因发生变异的人。对于FTO发生变异的人来说，他们是真的管不住自己。

在其大脑中，食物除了承担着提供热量、维持正常生理的功能，更是快乐的源泉。高脂肪高糖的食物对于他们的大脑来说，是巨大的奖励，这种奖励带来的快乐甚至会压过胃肠道的报警信号，和食物带来的快乐比较，饱腹感信号的强度实在是太弱了。

简单来说，FTO基因没有变异的人是吃饱了就一口都不多吃了，而FTO变异的人可能是吃饱了还能来两口，即使不饿也能来两口。

不信？找你身边的瘦子和胖子朋友对比一下他们的饮食习惯。

实际上，在人体内与肥胖相关的基因有很多。比如静止基因，会让你更难下定决心去运动，运动后正反馈产生的多巴胺也比别人少，自然对于运动本身也更加提不起兴趣。但是，基因并不会决定一切，后天的发育和个人努力更重要。

有肥胖基因就瘦不了？“管住嘴迈开腿”仍然是黄金法则

当然不！

“管住嘴迈开腿”，绝对是维持体重、减重最有效的法则。而在这条黄金法则背后，其实营造的是——热量差。

人体每天需要消耗一定量的热量来维持正常的生理活动，这就是基础代谢。

就算一整天坐着一动不动，身体也会消耗掉这些热量，因为它们是用来维持身体的体温、呼吸、心跳、血液循环以及各个细胞、器官正常运转所需要的能量。

基础代谢占到每日能量消耗60%~75%，是每天能量消耗的大头。

除此之外，人体每天的走动、锻炼还会消耗额外的能量。消耗吸收食物本身也需要能量，这部分被称为食物热效应。因此，人体每天消耗的能量其实是基础代谢、日常活动消耗能量以及食物热效应的总和。

每个人每天都会摄取一定量的食物，这些食物在消化吸收后可给人体提供一定量的热量。如果每天消耗的热量高于摄取的热量，这个热量缺口就会让机体更容易瘦。

而如果每天摄取的能量都比消耗的能量多，那么很显然，肥胖也会自然地发生。

说到这里，不得不说一个残酷的事实，有些人的基础代谢确实天生比别人高。所以，这部分人即使不动，也能瘦！但值得庆幸的是，基础代谢这东西是可以通过后天努力来改变的。在静止状态下，肌肉消耗的热量是比较多的，因此增加全身肌肉含量自然能够增加基础代谢。

这也是为什么有长期运动、健身习惯的人，吃得都不少，但不怎么长肉的原因。

长期的锻炼可使骨骼肌含量增多，从而帮助消耗更多的热量，即使同样坐一天、躺一天，他们能消耗的热量都会比一般人更高。

想要提高基础代谢，像高强度间歇运动这样的运动形式可能会比慢跑更有效。此时，有的人可能会说“我有静止基因，我实在不想动”，于是选择了节食减肥。

比如一名成年女性每天热量推荐摄入量是1800大卡，硬生生不吃不喝卡到800大卡以内，该吃的晚饭变成了苹果，该吃的蛋白质变成了蔬菜。坚持一段时间，这么大的热量缺口，自然也会瘦下来。但是，一旦恢复正常的饮食，很快就会回到原本的样子。甚至，还会比原来更胖，这就是所谓的反弹。

减肥靠饿肚子并不靠谱！

其实，长期的节食会影响到人体的基础代谢，身体为了在低热量摄入的情况下维持正常的生理活动，就会降低消耗，甚至消耗肌肉，久而久之就形成了比较低的基础代谢水平。

哪怕已经恢复到正常的饮食，这种比较低的基础代谢水平也不会立刻就回到正常水平，因此，有些人即使吃得不算多，依然可能会胖回来。

因此，想要减肥并且减肥效果能够保持下来，真的不要过度节食。

科学饮食加上规律的运动，才是最有效也最健康的手段。

此外，也可以适当优化饮食结构，比如减少脂肪的摄入，多吃优质蛋白质、优质碳水等等，不饿一次肚子你依然可以成功减肥！

最后，值得警醒大家的是，如果你真的长期吃得多、不动弹还疯狂掉秤，一定要引起关注。

甲亢、消化系统疾病、进食障碍以及糖尿病、肿瘤、慢性感染、寄生虫等等问题都有可能表现出这样的异常，在感叹自己的神奇体质之前，最好去医院做一个彻底的排查。

综合科普中国报道

本版图片来自网络