

## Health

2010-05-13 更新

Beauty

## 由內臟脂肪減起

Text: Ando

逢星期五更新

下一篇 &gt;



定點消除內臟脂肪療程，正是以日本的研發作為基礎。

你是否試過很多減肥方法，但一點功效也沒有？那可能是內臟脂肪作祟。

脂肪，固然是致肥的主要原因，不過你一直在減的，可能只是「卒仔」：皮下脂肪。

真正的肥胖大魔王，是「內臟脂肪」。

皮下脂肪，指的位於表皮及真皮之下，具有保溫、抗撞擊、儲存能量等基本功能。皮下脂肪過多時，通常只需要多做帶氧運動，讓身體釋出腎上腺素和去甲腎上腺素，把它們轉化成遊離脂肪酸，脂肪就可以隨血液排走，達到瘦身減臃的效果。

去甲腎上腺素，把它們轉化成遊離脂肪酸，脂肪就可以隨血液排走，達到瘦身減臃的效果。

而內臟脂肪，則位於身體內部，圍繞著內臟器官，主要存在於腹腔內、腸胃的周圍，用以支撐、固定、保護內臟。研究發現，當人體積存在過多內臟脂肪時，大腦與器官之間的傳導系統就會「hang 機」，被脂肪重重包圍的器官會向大腦發出錯誤訊號，讓大腦誤以為器官內部也可以用來積存脂肪。一旦連器官內部也遭到脂肪入侵積聚，糖尿病、高血壓、血管硬化、心臟病等等代謝性疾病也就隨之而來，進而增加中風和心肌梗死等心腦血管事件的發生率。

所以，內臟脂肪除了致肥，也是種隨時奪命的危險脂肪。

甚麼人會較易出現內臟脂肪過多？吃得多、動得少，造成熱量攝入量大於消耗量，必然會引起脂肪的堆積。而當皮下都滿額了時，脂肪自然就會轉放在內臟。

也有些人，身高體重指數（BMI）都很正常，甚至外表看起來都很瘦削的，但可能他的工作需要長期坐著不動，累積了很大面積的內臟脂肪也不自知。

還有就是，數據顯示，黃種人發生內臟性肥胖的機率比其他種族高，真的是「天生我材」呢！

要減內臟脂肪並不容易，日本近年就研發了新技術，以超聲波於身體某個部位釋放出去甲腎上腺素來解除局部脂肪。這種方法的特點，在於繞過大腦與器官之間的傳導系統，脂肪被分解後，大腦也不會發出補充的訊號，讓消脂效果可以保時更久。



Human Curvature 流線型設計

## 相關 Video



跟RICK CHIN學化妝

(www.wer.asia)



Kanebo Luansol Summer 08 Pres...

## 最新文章



辟瘴瘦身法



有散光都一樣睇得清晰又舒服



新手戴Con心得



低碳食物愛地球



離子戰爭



計住生理時鐘做人

## 精選文章



皮膚也要進補



不能曬的秘密



幫你美白收毛孔的「...



法式浪漫彩妝



化妝初哥必備：人氣...



在工作間保持魅力



Jill Stuart打