

# 中央肥胖與內臟脂肪

都市人生活忙碌，久坐少運動，多出外用膳，久而久之很易長出大肚腩。究竟擁有大肚腩是否中央肥胖？

根據世界衛生組織指出，亞洲成年男性和女性腰圍若分別等於或超過90厘米（約36吋）和80厘米（約32吋），即屬中央肥胖。中央肥胖有別於一般肥胖，患者可能體重指標（BMI）正常，但是內臟脂肪積累過多。內臟脂肪是人體必需脂肪的一種，主要圍繞着內臟器官，存在於腹腔內。它對人體的內臟器官有支撐、穩定和保護的作用。但當囤積過多，不但影響身體活動能力，還令代謝失衡，引發高血

脂、胰島素阻抗、二型糖尿病、心腦血管疾病、心臟病甚至某些癌症的風險增加。

脂肪細胞不僅儲存多餘的能量，還會產生荷爾蒙和炎症物質。持續的炎症可導致動脈內形成斑塊，斑塊是膽固醇和其他物質的組合，它會隨着時間變大，若破裂時，動脈中的血液會凝結並阻塞血液流動，在冠狀動脈中，凝塊可能阻礙心臟的氧氣輸送並導致心臟病發作。

壓力和睡眠不足是中央肥胖的誘因，當人面對壓力時，體內會分泌「壓力荷爾蒙」皮質醇，血壓隨之上升，身體會自然將脂肪囤積起來，隨時製造能量以應

付壓力。若睡眠不足，體內刺激食慾的「飢餓荷爾蒙」（Ghrelin）上升，而同時控制食慾、增加飽腹感的「瘦素」（Leptin）水平下降，令人容易飢餓及想吃更多東西。

要預防中央肥胖，減少內臟脂肪，除了奉行三低一高即低脂低糖低鹽和高纖的飲食習慣外，每天最少運動30分鐘，每星期做最少150分鐘中等強度的帶氧體能活動（如急步行、行樓梯和游泳等）和非連續兩天的肌肉強化活動（如提舉重物、拉橡筋帶、捲腹等），不但能幫助燃燒體內脂肪，還可以減壓和促進睡眠質素！

賽馬會流金匯正推行防衰老計劃，內容包括運動訓練、營養飲食及健康教育講座等，詳情3763 1000。

作者為賽馬會流金匯護理及健康促進主任