

拼命节食还是瘦不下来，可能是你的激素在“抗议”

◎ 成都市第五人民医院 徐宇飞

在减肥的怪圈里，许多人都有过这样的困惑：每天饿得头晕眼花，严格控制热量摄入，体重却像被“冻住”一样纹丝不动，甚至偶尔还会反弹。其实，这背后很可能是身体的激素系统在因节食“抗议”。这些调控代谢、食欲和能量平衡的“化学信使”，会在极端饮食干预下发生紊乱，让减肥之路难上加难。

饥饿激素与瘦素的“拉锯战”：越节食越失控

当你刻意压缩进食量时，胃部的空虚会触发饥饿激素（胃饥饿素）的大量分泌。这种激素如同身体的“催食警报”，不仅会让你对食物的渴望呈爆发式增长，还会精准指向高糖、高脂肪的“快乐食物”——这是人类进化中形成的生存机制，旨在让身体在“饥荒”时快速囤积能量。研究表明，持续节食两周后，饥饿激素水平可上升20%以上，此时大脑对高热量食物的奖赏系统活跃度会提高30%，导致节食者更容易暴饮暴食。

与饥饿激素对抗的是瘦素，这个由脂肪细胞分泌的“饱腹使者”本应在吃饱后告知大脑“停止进食”。但长期节食会导致身体进入“瘦素抵抗”状态：即便脂肪细胞仍在分泌瘦素，大脑却无法识别信号，反而误以为身体陷入“能量危机”，进而启动“保脂模式”——优先分解肌肉（而非脂肪）来节省能量，同时降低基础代谢率。这就是为什么节食者常出现“体重没降，肌肉先丢”的现象，而肌肉量减少会直接导致日常热量消耗下降，形成“越饿越胖”的恶性循环。

压力激素的“助攻”：让脂肪悄悄囤在腹部

节食带来的生理饥饿往往伴随心理压力，这会激活肾上腺分泌皮质醇（压力激素）。皮质醇堪称“脂肪囤积的帮凶”：它会促使身体将多余热量转化为脂肪，尤其偏爱腹部区域（内脏脂肪）。研究显示，长期高皮质醇水平者的腹部脂肪堆积风险比普通人高2~3倍，而内脏脂肪不仅影响体型，还与糖尿病、心血管疾病等健康问题密切相关。此外，皮质醇会抑制甲状腺功能。甲状腺分泌的T3、T4激素是代谢的“引擎”，当皮质醇持续升高时，甲状腺激素分泌减少，代谢率可下降5%~10%。此时，身体如同踩了刹车的汽车，即便减少“油耗”（少吃），也难以维持正常“车速”（代谢），甚至需要更少热量就能维持体重，这就是节食后期“喝水都胖”的根源。

代谢激素的“生存本能”：身体在对抗“饥荒”

从进化角度看，人体对“饥饿”的防御机制远比“肥胖”更强大。当热量摄入骤减时，身体会启动一系列保护程序——

胰岛素敏感度下降：胰岛素本是调节血糖的“管家”，但节食时，细胞对胰岛素响应减弱，导致葡萄糖更容易转化为脂肪储存。

生长激素分泌紊乱：生长激素本应在夜间帮助分解脂肪、修复肌肉，但节食会打乱其节律，导致脂肪分解效率下降，肌肉修复受阻。

性激素失衡：女性可能因节食出现雌激素水平下降，引发月经不调；男性则可能面临睾酮水平降低，进一步削弱代谢能力。

这些激素的“集体抵抗”，本质是身体在应对“粮食危机”时的自我保护——优先确保重要器官的能量供给，将“减肥”视为威胁生存的“错误指令”。

科学减肥的关键：与激素“和解”

想要突破减肥瓶颈，需避免与激素对抗，转而恢复其平衡——

1. 拒绝极端节食：每日热量摄入不低于基础代谢（女性约1200大卡/天，男性约1500大卡/天），避免触发“生存警报”。

2. 优化饮食结构：增加蛋白质（保护肌肉）、膳食纤维（调节血糖）和Omega-3脂肪酸（降低皮质醇）的摄入。

3. 规律运动+充足睡眠：力量训练提升肌肉量（代谢），有氧运动改善胰岛素敏感性；7~8小时睡眠可调节饥饿激素和瘦素。

4. 循序渐进减重：每周减重建议不超过体重的0.5%~1%，给身体适应代谢调整的时间。

减肥不是与身体的对抗，而是读懂激素信号的过程。当你用科学方式与身体合作，让饥饿激素不再失控、瘦素恢复敏感、压力激素回归正常，代谢系统才能高效运转，实现真正健康的体重管理。◎