

脂肪是敵是友？

01-15

近年來，抗脂大戰已達到空前的高峰。在你目光所及之處，似乎都有促進減脂的事物。健康雜誌和電視節目會教我們一些秘訣，以改善飲食與減去多餘體重。當這些都不管用時，許多人甚至嘗試抽脂手術。為了獲得完美的身體，美國人每年大約吸掉兩百萬磅的脂肪。但我們是否曾停下來問問，脂肪真的這麼糟嗎？

體內脂肪細胞的主要功能，是吸收飲食過量時所吃下的多餘卡路里。如果沒有脂肪細胞，這些能量會儲存在肝臟，而肝臟要做的事情已經夠多了。肝臟過勞最終會導致肝衰竭，甚至死亡！

雖然過多脂肪會提高致病的機會，但適量的脂肪在飲食中是必要的。在孩提時期，脂肪在成長和發育上扮演重要的角色。賓州大學的研究人員建議，兒童的飲食中應有三分之一是有益健康的脂肪。某些有益健康的脂肪，像是在鮭魚、鮭魚和蝦子中可找到的 **Omega-3** 甚至可降低罹患心臟病、阿茲海默症及癌症的風險。

01-16

脂肪可能在全人類的進步上扮演關鍵角色。演化生物學家以我們的遠親黑猩猩作為比較。平均而言，人的體脂肪是黑猩猩的兩倍多。這些脂肪可轉換成葡萄糖，提供我們額外的腦力。若無額外儲存的脂肪，人類可能無法發展出文明進步所需的智慧。

脂肪組織會發送適可而止的提示，來幫忙對抗肥胖。當人們過重時，脂肪組織會釋出發炎激素，以阻止身體儲存更多脂肪。雖然此過程最終是危險的，但也及早警告我們，必須改變飲食習慣，回歸正軌。

所以下次你照鏡子時，多一點憐憫心吧！那些讓你無法穿上去年泳衣的多餘體重，有存在的原因。你可以作運動減肥，但不要怪脂肪。脂肪有重要的工作要做，而且根據科學研究，它做得很好！