



皮下脂肪 vs 腹腔脂肪

2007 年 6 月 13 日

肥胖能致百病，這道理很多人都知道。不過，若再仔細分析，不同部位的肥胖，對健康的影響各異，當中以中央肥胖(即腹腔肥胖)，涉及的健康風險最大。因此，閣下若有一個肚臍，更不能掉以輕心，應立即下定決心減肥，拆除這身上的計時炸彈！

人體的脂肪主要分為皮下脂肪及腹腔脂肪兩大類，一般來說，脂肪多於皮下積聚，在天冷時有禦寒作用；不過，當人體吸收熱量過剩，脂肪便開始積存在腹腔部位。這些脂肪細胞包圍著身體多過重要器官，在新陳代謝的過程，釋放游離脂肪酸及一些有害的蛋白質，亦會干擾荷爾蒙，影響血管健康，增加患上心臟病、腦中風、高血壓、糖尿與腎病等風險。

常說「中年發福」，的而且確，人到中年，隨著生活模式的轉變，例如運動減少，加上新陳代謝減慢，較易發胖。此外，因生活壓力導致的荷爾蒙轉變，亦可能令脂肪積聚在腹部，此亦是中年人較易有肚臍的原因。

香港肥胖醫學會會長周振中醫生

二〇〇七年六月十三日 星期三

皮下脂肪 vs 腹腔脂肪



肥胖能致百病，這道理很多人都知道。不過，若再仔細分析，不同部位的肥胖，對健康的影響各異，當中以中央肥胖(即腹腔肥胖)，涉及的健康風險最大。因此，閣下若有一個肚臍，更不能掉以輕心，應立即下定決心減肥，拆除這身上的計時炸彈！

人體的脂肪主要分為皮下脂肪及腹腔脂肪兩大類，一般來說，脂肪多於皮下積聚，在天冷時有禦寒作用；不過，當人體吸收熱量過剩，脂肪便開始積存在腹腔部位。這些脂肪細胞包圍著身體多過重要器官，在新陳代謝的過程，釋放游離脂肪酸及一些有害的蛋白質，亦會干擾荷爾蒙，影響血管健康，增加患上心臟病、腦中風、高血壓、糖尿與腎病等風險。

常說「中年發福」，的而且確，人到中年，隨著生活模式的轉變，例如運動減少，加上新陳代謝減慢，較易發胖。此外，因生活壓力導致的荷爾蒙轉變，亦可能令脂肪積聚在腹部，此亦是中年人較易有肚臍的原因。 香港肥胖醫學會會長周振中醫生