代谢变差的6个表现 小心这些疾病找上门

新陈代谢是生物体内能量转化和物质合成的一系列化学反应，可以帮助人体合成营养物质、排除代谢废物，并提供生命活动所需的一切能量。当它“怠速”运行时，身体会发出各种警报。

户外运动（AI制图）

代谢变差的6个表现

近日，阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网刊登一篇报道指出，当出现以下6个迹象时，可能提示身体代谢在变差。航空总医院内分泌科主任医师方红娟对此进行分析。

1.易疲劳。大脑只占体重2%却消耗全身20%的能量，对代谢变化最为敏感。当代谢减缓时，你会发现总是提不起精神，明明没做什么却疲惫不堪。

应对建议：适度有氧运动，如快走、骑行等，能唤醒沉睡的代谢系统。饮食上可搭配富含B族维生素的全谷物和瘦肉。

2.怕冷。体温全靠新陈代谢产生的热量维持，当这个“供暖系统”效率降低时，手脚这些末梢部位最先遭殃。

应对建议：多晒太阳，阳光不仅能温暖身体，还能促进维生素D合成，间接提升代谢率。饮食上可适当加入生姜、肉桂等“暖身”食材。

3.皮肤干燥。代谢减慢时，皮肤细胞更新变慢，角质层堆积，锁水能力下降，皮肤就会变得干燥粗糙。

应对建议：每天保证1500-1700毫升饮水量，使用含神经酰胺的护肤品。

4.体重增加。新陈代谢减慢，身体消耗的能量减少，摄入食物中的热量难以被有效利用或消耗，可能转化为脂肪储存在体内，导致体重增加。

应对建议：增加运动量，注意力量训练和有氧运动结合进行。减少高热量食物摄入，尽量选低脂、低糖、高纤维的食物。

5.消化出问题。新陈代谢减缓会影响消化系统的功能，导致胃肠蠕动减弱，食物在胃肠道中消化吸收效率下降，进而导致便秘、腹胀或腹泻等。

应对建议：饭后散步30分钟或日常练习瑜伽扭转式，刺激胃肠蠕动。饮食中增加膳食纤维的摄入，避免暴饮暴食，定时定量进餐。

6.情绪易波动。新陈代谢减缓可能与大脑神经传导物质（多巴胺、5-羟色胺等）的合成和分泌有关。能量不足可能影响大脑功能，导致情绪波动、焦虑或抑郁。

应对建议：情绪起伏较大时，可通过冥想以及深呼吸训练来降低皮质醇水平，减轻压力和焦虑。

代谢太快太慢各有疾病风险

战略支援部特色医学中心内分泌科主任医师刘彦君表示，虽然人们总担心新陈代谢变慢会拖垮身体，但是新陈代谢也不是越快越好。

新陈代谢太慢

1.代谢综合征。基础代谢速率降低导致脂肪堆积，当肥胖较为严重时，就会增加代谢综合征发生几率。

2.高血脂。新陈代谢降低，机体脂肪不能及时被代谢分解，最终造成血液中脂肪含量增加，出现高血脂。

3.痛风。正常情况下，人体内产生以及摄食的嘌呤，会经分解形成尿酸进行代谢。当机体嘌呤代谢或尿酸排泄出现障碍时，体内尿酸水平就会升高，出现高尿酸症。

4.胃肠道疾病。新陈代谢减慢作用于消化系统，会导致消化吸收功能显著不良，出现腹胀、腹痛、恶心、积食、胃肠道蠕动功能减退等症状，长期如此会导致慢性萎缩性胃炎和慢性肠梗阻。

5.心脑血管疾病。新陈代谢过慢会对心血管血液循环造成严重危害，长此以往可能导致缺血性心脏病、缺血性心肌炎、慢性脑血管梗死等疾病。

新陈代谢太快

正常情况下，新陈代谢不会“突然加速”。新陈代谢加快多和某些疾病存在关联，这也是为什么不少大病初愈的人看起来会比较消瘦的原因。

一般来说，新陈代谢旺盛的人可能存在消化快、容易饿，脾气暴躁、情绪易激动，以及脉搏、心率较快等情况，洗澡时搓下的死皮也会更多。如果代谢过快，摄入的物质还没来得及有效吸收就被分解、排出，会导致人体消瘦、营养不良，危及健康。

1.甲状腺功能亢进。甲状腺激素具有促进代谢、发育，提高神经兴奋性，加快呼吸、心率的作用。其过量分泌使机体基础代谢大大提速，糖、脂肪、蛋白质的代谢加快，致使身体变瘦。

2.恶性肿瘤。一种消耗性疾病。一般而言，肿瘤细胞的转移扩散、过度消耗才是癌症患者死亡的重要原因。

3.活动性肺结核。也是一种消耗性疾病，指肺结核处于活动期，结核分枝杆菌在肺部繁殖活跃，容易产生播散和传染。患病期间患者新陈代谢会加快。

此外，高烧以及其他较为严重的感染性疾病，同样会使人体新陈代谢变快，消耗增加。

四招稳住新陈代谢

一般来说，身体有自己的代谢节奏，不需要刻意调节。但由于各种不健康生活习惯的增多，新陈代谢在一定程度上会被“拖垮了”。因此，如何让新陈代谢保持最佳状态尤为重要。

1.多喝水。充足水分摄入可以促进血液循环、增加排泄，从而促进新陈代谢，正常人每天饮水量以1500-1700毫升为宜。天热、运动量较大、排汗较多时，要及时补水。

2.补充蛋白质。可以适当多摄入鱼类、瘦肉、牛奶等富含蛋白质的食物。一方面，蛋白质在人体分解时比碳水化合物需要更多能量和时间，因而更容易让人产生饱腹感，可避免摄入过多饮食，加重新陈代谢的负担；另一方面，蛋白质会促进机体肌肉生成，从而促进新陈代谢。

3.多运动。跑步、游泳、骑车等有氧运动有助增强心肺功能，加快能量消耗，促进新陈代谢。哑铃等力量训练有利于刺激肌肉形成，对于持续提高新陈代谢有帮助。

4.保证睡眠充足。睡眠是人体修复、养精蓄锐的重要过程，如果睡眠不足，身体会很疲乏，各项机能下降，新陈代谢也会受到影响。因此，应尽量减少熬夜，睡前可以泡澡、泡脚，喝杯热牛奶，有助于改善睡眠质量。

（来源：“生命时报”微信公众号《代谢正在变差的6个表现，小心这些疾病找上门》

维生素B能缓解这些小毛病

我们通常所说的“维生素B”其实是一个总称，其“家族”人丁兴旺，有众多“兄弟姐妹”，是人体必不可少的营养素。为什么维生素B有这么多种？B族维生素有哪些功能？如何通过饮食补充？

缺B族维生素会出现这些症状

B族维生素是一个大家族，故冠以“族”，最常见的有这几种：维生素B1（硫胺素）、维生素B2（核黄素）、维生素B3（烟酸）、维生素B6（吡哆素）、维生素B9（叶酸）、维生素B12（钴胺素）。B族维生素各有特性，各自发挥着独特的生理作用，缺乏任何一种都可能对身体产生危害。

1.维生素B1。维生素B1缺乏会导致脚气病，表现为下肢神经炎，严重者可发生全身浮肿、心力衰竭甚至死亡。补充来源：豆类和种子外皮、胚芽、酵母、动物内脏和瘦肉等。

2.维生素B2。维生素B2缺乏可引起口角炎、唇炎、阴囊炎、眼睑炎等症状。补充来源：奶制品、肉类、蛋类、肝脏等。

3.维生素B3。维生素B3缺乏可引起糙皮病，主要表现为皮炎、腹泻及痴呆等。补充来源：酵母、肉类、肝脏、谷类、菜豆等。

4.维生素B5。维生素B5缺乏时易疲劳、食欲不振、恶心等。补充来源：鸡肉、牛肉、肝脏、谷类、土豆、西红柿等。

5.维生素B6。维生素B6缺乏会引起末梢神经炎、唇炎、舌炎、皮脂溢出和小细胞性贫血等。使用某些药物（如抗结核药异烟肼）也可能致其缺乏。补充来源：肝脏、鱼类、肉类、全麦、坚果、豆类、蛋黄和酵母等。

6.维生素B9（叶酸）。维生素B9缺乏可导致巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症等，孕期缺乏可导致胎儿神经管畸形、唇腭裂等出生缺陷。补充来源：食物中含量丰富，肠道细菌也能够合成，绿叶蔬菜、水果、酵母和肝脏等含量较多。

7.维生素B12。维生素B12缺乏时可导致巨幼红细胞性贫血等多种疾病，多见于有严重吸收障碍者及长期素食者。补充来源：广泛存在于动物性食物中，它仅由微生物合成，酵母和动物肝脏中含量丰富，植物中不存在。

需要强调的是，上述提到的相关疾病原因众多，未必是B族维生素缺乏导致的。在服用B族维生素药物或保健品前，一定要咨询医生和药师。

一般不缺别乱补 均衡膳食最重要

整体来看，B族维生素常见于动物内脏、豆类、乳蛋类、畜禽鱼肉类、粗粮等食物。

生活中，有人会额外服用复合维生素B片。这是一种非处方药，含有多种B族维生素，用于防治B族维生素缺乏所致的营养不良、厌食、脚气病等。但通常，膳食均衡者一般不会出现B族维生素缺乏，不需要额外补充。此外，B族维生素属于水溶性的，过量摄入即随尿液排出体外。

特别提醒，以下几种情况可能出现B族维生素缺乏，这些人群可在医生或药师指导下服用补充剂：

1.有不良饮食习惯。如挑食、偏食、饮食不规律、刻意控制体重。

2.存在不良嗜好。如抽烟、酗酒。

3.特殊生理状态。如妊娠哺乳期、儿童生长发育期。

4.处于某些疾病状态。如消化吸收功能减退等。

（来源：“新华社”微信公众号《维生素B竟能缓解这么多小毛病！很多人补错了》