


109 | 发展：啤酒肚是啤酒造成的吗？

卓克 昨天



109 | 发展：啤酒肚是啤酒...
10:15 4.80MB

↓

| 卓克亲述 |

—— 概念11：发展 ——

科学是从古代哲学、宗教和艺术中发展出来的，了解科学演化的历程，才更能体会科学的本质。用发展的眼光纵观曾经困扰人类的那些疾病，你会发现，现代医学的出现，实际上拓展了生命的范畴，缩小了死亡的边界。

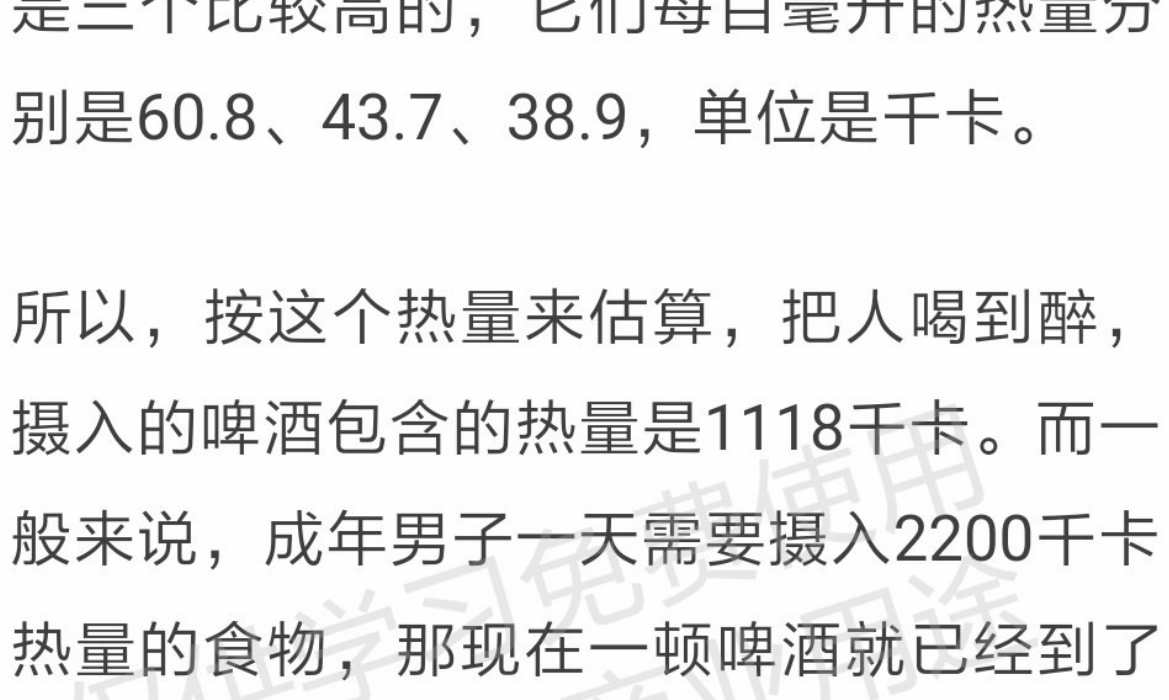
问答

啤酒肚是因为啤酒造成的吗？

答案是，有可能。

—— 啤酒引发肥胖的原因 ——

因为啤酒本身就包含了一定的热量，而且爱喝啤酒的人，很少是只喝啤酒同时不吃其他零食，所以就着啤酒吃下去的加餐更是雪上加霜。本来，大部分人一日三餐已经摄入了不少能量，再因为晚上看电视、或者看比赛，多吃了一顿，那肯定是要发胖的。



具体能胖多少呢？我们可以算一算。我们按一个人在一顿啤酒加餐里能喝到的感觉是，再喝就要喝醉的地步，那什么叫喝醉呢？

我们可以简单假设，喝进去100克酒精就算醉了，以一般啤酒3.4度的度数来看，需要2944克的啤酒才能醉。

那么喝下这么多啤酒，摄入了多少能量呢？

美国农业部曾经给出过单位容量，啤酒和常见饮料的热量，其中牛奶、可乐、啤酒是三个比较高的，它们每百毫升的热量分别是60.8、43.7、38.9，单位是千卡。

所以，按这个热量来估算，把人喝到醉，摄入的啤酒包含的热量是1118千卡。而一般来说，成年男子一天需要摄入2200千卡热量的食物，那现在一顿啤酒就已经到了1100多千卡，相当于喝酒就多摄入了一天50%的热量。

有人说，我不喝那么多，我就喝一瓶，或者我就喝两瓶。

那也不影响这段分析，你只需要按照你希望出现的瓶数做一个乘除法就能得出自己心中喝啤酒增肥的效果了。而且注意，这里可单纯地只计算了啤酒部分的热量，那些零食，下酒菜之类的都还没算进来呢。一般来说，这些菜的热量是多少呢？可以按照啤酒热量的2到3倍来核算，所以增肥是一定的。

有同学可能还会想到，之前不是说食物的热量表不准吗，你怎么刚刚估算中还用这个啊？

原因有这么几条：

- 一个是我只想知道这么吃，摄入的热量占日常饮食的比例是多少，它只是一个比值。
- 其次，就算是因为吸收效率和消化效率造成的误差起伏，我也不太关注。比如说咱们最终算出来这个热量占日常全天饮食的40%或者60%，它都足以说明这个对发胖的影响非常大，并不影响我们判断啤酒这顿加餐带来的影响是大是小。
- 最后一个原因就是，我们分析的对象是啤酒，它是一种液体，这个东西里包含的热量几乎是很稳定、很高效地被吸收，不太受其他的因素影响。

所以，对数据应该如何使用，科学思维也能帮你作准确的判断。总的来说，**同样的容量下，啤酒的热量是可口可乐的90%，喝啤酒摄入的热量如果核算成糖的话，大约就是100毫升啤酒9克的糖，所以，啤酒可以算是饮料中热量比较高的一种。**

—— 能减肥的“食物” ——

之前也有人问过，这个世界上有没有吃了以后能减肥的食品呢？

确实有，那就是冰水。

水本身是不包含任何营养物质的热量，但是水是有温度的，如果是冰水，比如说0摄氏度的冰水喝到肚子里，我们是需要用体温给水加热的，等于喝冰水导致我们耗费了自身的热量，于是就有减肥的效果了。

那么喝冰水的减肥效果理论上有多大呢？

我们也可以算一算，把1升0摄氏度的冰水加热到37摄氏度需要37千卡的热量，那燃烧1克的脂肪是9千卡的热量，所以喝下1升冰水相当于减了4克的脂肪。人一天喝下去2升水是很正常的，假如他喝的都是0摄氏度的冰水，那就相当于消耗了8克的脂肪，这大约相当于跑步1公里的消耗。

不知道听完这个结论之后，是不是有一些向来都对冰水避之不及的女生现在打算把每天的饮用水都改成冰水了。

—— 苹果型和梨型身材 ——

我们说回啤酒肚到底是什么原因造成的，因为我们刚刚只解释了发胖的原因，可发胖不一定都变成啤酒肚啊，大家可以看看下面这张对比图。

这是同一个人胖的时候和苗条的时候，但这种胖就不能称之为啤酒肚，因为她是全身性的肥胖，我们管这种就叫做梨型身材。梨就是水果中的那个梨，这种人随着发胖，更多的脂肪堆积起来，外形像一个梨。

我们再看下面两张图。

苹果型身材的典型啤酒肚

典型啤酒肚

这种才是典型的啤酒肚，一个是胖得比较厉害的，一个是微微发胖的，但是腹部都已经明显隆起了。不论这两个人胖瘦的程度如何，最显著的特征就是随着变胖，脂肪并没有均匀地分布，而是更多集中在腹部。比如啤酒肚的第一张图，这类人，如果你忽略他隆起的肚子，你只看他的胳膊、腿，只看他的脸和脖子，好像看不出他是一个多胖的人，这种身材也有一个专有名词，叫做苹果型身材。

对各国肥胖的研究是，亚洲女性如果发胖，普遍是苹果型的身材，欧洲女性发胖普遍是梨型的身材。

苹果型身材（左）梨型身材（右）

如果从美观的角度说，亚洲女性一旦发福，腿是不容易马上变难看的，但欧洲女性发福之后，大腿就会马上开始迅速积累脂肪，下半身就开始走样了，就像下面这张图一样。

