

---

weiweixia / April 03, 2014 05:39PM

### [要注意了，久坐真的會“坐”出很多病](#)

慣於久坐的生活方式極不利健康，因為久坐會坐出很多疾病。最新研究發現，久坐還會影響體形，導致屁股變大。據《每日郵報》3月21日報導，美國《生物物理學雜誌》刊登以色列一項最新研究發現，長時間久坐會導致臀部變得更大，“坐班族”等久坐人群危險最大。新研究發現，臀部壓力長時間增加會導致臀部脂肪堆積增加50%。

由以色列特拉維夫大學科學家完成的這項研究，闡明了“沙發土豆”（長時間坐在沙發上看電視的人）和其他慣於久坐生活方式的人身體發胖的真正原因。更令人不安的是，即使對飲食健康和經常鍛煉的人，長時間伏案工作或久坐，也會影響健康。

研究人員發現，久坐或平躺會導致前成脂肪細胞轉化成脂肪細胞，並產生更多脂肪。研究人員通過對脊椎受傷患者肌肉組織的核磁共振成像掃描發現，時間一長，脂肪細胞就會“入侵”身體主要肌肉組織內。

研究負責人，生物醫學工程學教授阿密特·格芬分析指出，肥胖症不僅僅是熱量攝入失衡問題，細胞對受力環境的反應也非常關鍵。在靜態受力時，脂肪細胞產生更多的甘油三酯酸（體內脂肪儲存的主要方式），而且速度更快。這項研究結果表明，要防止身體發胖，在關注飲食熱量攝入的同時，還應該注意避免長時間伏案工作或坐在沙發上看電視等久坐生活方式。

---

Edited 1 time(s). Last edit at 04/03/2014 11:57PM by mepoadm.