
饿得快？血糖降幅是关键

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/13490.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

饿得快？血糖降幅是关键。 一项新研究表明，那些吃完饭后几小时血糖水平大幅下降的人更容易感到饥饿，并且在一天中会比其他人多摄入数百卡路里的热量。

《自然—代谢》4月12日发表的这项研究源自正在进行的世界最大营养研究项目PREDICT。英国伦敦国王学院、健康科学公司ZOE的科研团队搞清了有些人即便控制热量摄入依然很难减肥的原因，同时强调了在饮食和健康方面了解个体新陈代谢的重要性。

在两周的时间里，研究团队从1070名受试者中收集了血糖和其他健康指标的详细数据，这些受试者摄入了标准化的早餐和自由选择的餐食。标准化早餐以松饼为主，含有相同的卡路里，但在碳水化合物、蛋白质、脂肪和纤维的成分上有所不同。受试者还进行了一项空腹血糖反应测试（口服葡萄糖耐量测试），以测量其糖处理能力。

受试者在整个研究过程中都佩戴着血糖监测仪以测量血糖水平，同时佩戴可穿戴设备监测日常活动和睡眠。他们还使用手机应用程序记录饥饿和清醒水平，及其一天中进食的确切时间和摄入的食物。

之前对餐后血糖的研究主要集中在餐后两小时内血糖水平的上升和下降，也就是所谓的血糖峰值。然而，在分析数据后，PREDICT团队注意到一些人在达到最初峰值2~4小时后经历了明显的血糖下降——其血糖水平在回升之前迅速下降到基线以下。

研究表明，血糖下降幅度大的人饥饿感增加了9%。并且与血糖下降幅度小的人相比，他们吃下一顿饭的时间平均提前了半小时左右，尽管两者上一顿吃的完全一样。

在早餐后的3~4小时内，血糖下降幅度大的人比血糖下降幅度小的人多摄入75卡路里热量，在一天中多摄入312卡路里热量。这种模式可能会导致其一年内体重增加20磅。

长期以来，人们一直怀疑血糖水平在控制饥饿方面起着重要作用，但之前的研究结果对此尚无定论。伦敦国王学院的Sarah Berry博士说，我们现在已经证明，与进食后最初的血糖峰值响应相比，血糖下降能更好地预测饥饿和随后的卡路里摄入量，这改变了我们对血糖水平和食物之间关系的看法。

许多人努力减肥并控制体重，但每天仅仅多摄入几百卡路里的热量，一年下来就会增加至少几磅的体重。领导这个研究小组的诺丁汉大学医学院教授Ana Valdes说，我们发现，饭后血糖下降幅度对饥饿和食欲有很大影响，在帮助人们控制体重以及保持长期健康方面有很大潜力。

比较受试者吃相同的标准餐后情况可以发现，人们的血糖响应存在很大差异。研究人员还发现，男性的饭后血糖下降幅度平均而言略大于女性，而年龄、体重或身体质量指数与血糖下降幅度的大小没有关系。

此外，每个人在不同的日子里吃同样的食物后的血糖降幅也有一些变化，这表明血糖下降幅度取决于新陈代谢的个体差异，并受饮食选择和活动水平的日常影响。

选择与个体独特的生理机能相配合的食物，可以帮助人们更长时间地获得饱腹感，并减少整体食量。

这项研究表明，可穿戴技术可以提供有价值的见解，帮助人们了解自身独特的生物学特征，并控制他们的营养和健康。这项研究的主要作者、ZOE的Patrick Wyatt指出，我们的研究为那些以数据为导向的个性化指导铺平了道路，从而帮助人们控制饥饿感和卡路里摄入，使其与身体合作，而不是作对。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s42255-021-00383-x>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Patrick Wyatt 来源：《自然—代谢》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发