牛油果有利女性减脂

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/15669.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！

牛油果有利女性减脂。美国研究人员及其合作者的一项日前发表于《营养学》的新研究表明，每天摄入一个牛油果，可以帮助女性重新分配腹部脂肪，使其更加健康。

105名超重和肥胖的成年人参加了一项随机对照试验，连续12周每天为其提供一餐。结果显示，将牛油果作为日常饮食一部分的女性的腹部深层内脏脂肪减少了。该研究由伊利诺伊大学香槟分校运动机能学教授Naiman Khan领导、哈斯牛油果委员会提供研究资助。

我们感兴趣的是，吃牛油果对个体储存身体脂肪的方式有什么影响。脂肪在身体中的位置对健康起着重要作用。Khan说，腹部有两种脂肪，一种积聚在皮肤下面，称为皮下脂肪；另一种积聚在腹部深处，围绕在内部器官周围，称为内脏脂肪。内脏脂肪比例越高，患糖尿病的风险越大。所以我们很想知道皮下脂肪和内脏脂肪的比例是否会随着牛油果的摄入而改变。

参与者被分成两组，一组摄入含有新鲜牛油果的食物，而另一组摄入含有几乎相同成分和类似热量但不含牛油果的食物。在12周的试验开始和结束时，研究人员测量了参与者的腹部脂肪和葡萄糖耐受性，后者是一种代谢指标，也是糖尿病的标志。

结果显示，每天摄入牛油果的女性参与者的腹部内脏脂肪减少了——这是一种与高风险相关的难以确定的脂肪，并且内脏脂肪与皮下脂肪的比例降低了，这表明脂肪进行了重新分配。然而，男性的脂肪分布没有改变，男性和女性的葡萄糖耐受性均无改善。

虽然每天吃牛油果不会改变葡萄糖耐受性，但我们了解到，每天吃牛油果的饮食模式会影响个体以有益健康的方式储存脂肪，这对女性有益。Khan说，重要的是，这证明饮食干预可以调节脂肪分布。这种益处只在女性身上体现得很明显，这一点告诉我们，性别在饮食干预中发挥作用的可能性。

研究人员表示，希望开展一项后续研究，为参与者提供所有的日常膳食，并研究肠道健康和身体健康的其他标志物，以更全面地了解牛油果的代谢效应，并确定男女之间是否仍存在差异。

我们的研究不仅揭示了日常牛油果摄入对不同性别的个体脂肪分布的益处，而且为进一步了解牛油果对身体脂肪和健康全面影响打下基础。研究合作者、英国罗汉普顿大学教授Richard Mackenzie说。

通过进一步研究，我们能够更清楚地了解哪些类型的人受益最大，并为医疗顾问提供有价值的数据，为患者提供如何减少脂肪储存和糖尿病潜在危险的指导。Mackenzie说。（来源：中国科学

报文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/jn/nxab187

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：Naiman Khan 来源：《营养学》

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转发