

---

## 5：2饮食法：减肥好选择

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/16429.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！*

**5：2饮食法：减肥好选择。** 妊娠期糖尿病后体重减轻可预防2型糖尿病的发生。然而，找到最有效的减肥和保持体重的方法可能是一个挑战，尤其是对有新宝宝的母亲来说更是如此。现在，澳大利亚的一项新研究表明，流行的5：2饮食或间歇性禁食与传统的能量限制饮食一样有效，让女性在减肥时有更大的选择和灵活性。

5：2饮食法允许每周5天正常饮食，两天严格限制热量摄入，这与典型的每天需要适度能量限制的饮食法相反。

研究调查了5：2饮食和连续能量限制饮食（每天1500卡路里）对被诊断为妊娠期糖尿病的妇女的体重减轻和糖尿病风险标志物的影响。这两种饮食每周会限制25%左右的能量。

在全球范围内，有1/5的孕妇受到妊娠期糖尿病的影响，并且她们在以后的生活中患上2型糖尿病的风险增加了10倍。2型糖尿病会带来终生的后果，并可能导致其他慢性疾病，如心脏病和癌症。

该研究首席研究员、南澳大学的Kristy Gray说，这一发现将受到想要减肥的女性的热烈欢迎。

妊娠期糖尿病是澳大利亚增长最快的一种糖尿病，影响15%的孕妇。Gray表示，建议通过健康饮食和定期体育锻炼管理妊娠期糖尿病，而持续的能量限制饮食——将卡路里减少25%至30%的饮食，是减肥和预防糖尿病最常见的策略。

然而，问题是新妈妈往往把自己放在最后的位置——她们正与疲劳作斗争，还要兼顾家庭责任。因此，许多人发现很难为了减肥而坚持低热量饮食。

5：2饮食法可能向她们提供了一个不那么极端的选择。由于它只在两天内减少卡路里，而不需要持续的低卡路里饮食，一些女性可能会发现这种方法更容易接受和坚持。

研究表明，对于患有妊娠期糖尿病的妇女来说，5：2饮食在减肥方面与持续的能量限制饮食一样有效。这样一来，女性将有更多的选择。

当然，女性在开始这类饮食前，应征询专业人士的意见，以确保这类饮食适合她们。（来源：中国科学报文乐乐）

---

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab058>

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：Kristy Gray 来源：《美国临床营养学杂志》

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