
新研究为“过午不食”找到科学依据

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18089.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！

新研究为“过午不食”找到科学依据。减肥是现代人的共同话题。4月21日，《新英格兰医学杂志》在线发表了南方医科大学南方医院张惠杰教授团队历时3年多完成的最新研究成果，在国际上首次明确了时间限制性节食的肥胖治疗模式主要得益于能量限制，革新了过去人们对节食模式的传统认识。

我们研究证实，限时饮食干预是一种安全、有效且可替代的肥胖管理方案，并强调了在坚持限时饮食的同时限制热量摄入的重要性。论文通讯作者张惠杰对《中国科学报》表示，这项研究为肥胖患者饮食干预的临床实践提供了创新性的临床证据，具有重大的临床价值和里程碑式意义。

过午不食能减重吗

肥胖是威胁人类健康最严重的慢病之一，也是目前全球关注的公共卫生问题。数据显示我国超过一半的成年人属于超重或肥胖。找到一种简便、安全、易推广的减肥方式，能在一定程度上节约公共卫生成本。

张惠杰表示，肥胖大多数是由饮食热量摄入过多与活动减少引起的能量过剩引起的。然而，大多数饮食策略减重效果有限（<5%）且难以长期维持。尤其限时饮食与单纯能量限制相比，在减重和代谢改善方面的长期临床疗效尚未得到充分评估。

面对肥胖，如何科学减重？张惠杰及其团队展开研究，发起限时饮食与减重原创性临床试验。他们将限时饮食+热量限制的组合与单独热量限制进行对比，以找到肥胖人群的饮食方案。

在该项为期12个月的研究中，团队从1000多名志愿者中，严格筛选了来自广州的139名成年肥胖患者组成减肥天团。入组人员随机分为限时饮食组和常规能量限制组。

我国文化里有‘过午不食’的说法，因此我们将限制饮食的时间选在了8：00-16：00。张惠杰表示，限时饮食组每日进食时间为8:00-16:00，8小时限时饮食期外只允许使用无热量饮料，而常规能量限制组则不限制任何进食时间。

从研究结果看，只要限制摄入的热量，无论是否过午不食，都有明显的减肥效果，而且不会对人体造成伤害；在实际生活中，过午不食通过少吃一顿即可达到限制热量摄入的效果，更容易实行和推广。

限时饮食控制热量摄入

在试验期间，张惠杰团队通过饮食指导将其总能量摄入加以限制（男性1500~1800 kcal，女性1200~1500 kcal），结果显示不管是仅限制能量摄入，还是额外限制进食时间，研究参与者的体重在一年内均显著下降，且组间未呈现显著差异。

张惠杰团队有营养师全程为肥胖患者提供饮食指导，而且会利用手机APP指导、面对面随访等方式对肥胖患者的饮食进行监督指导。干预期间肥胖患者仅接受行为方式的指导咨询，不要求其改变运动习惯或活动水平。

研究发现，限时饮食与常规能量限制两种饮食模式干预下，肥胖患者平均能量摄入较干预前显著下降，两种饮食模式均得到患者良好的依从，两组患者的饮食达标率均在80%以上。干预12个月后，限时饮食组患者较基线平均体重减轻8.0 kg，常规能量限制组患者平均体重减轻6.3 kg，两组同样有效（组间差异：-1.8 kg；95% 置信区间，-4.0 to 0.4；P=0.11）。与干预前相比，限时饮食组的肥胖患者腰围减少了8.6cm，常规能量限制组患者减少了7.2cm。

论文共同第一作者、南方医科大学南方医院内分泌代谢科博士后刘德英表示，在饮食干预的12个月中，肥胖患者没有出现严重的不良事件，仅部分患者发生轻度的乏力头晕或胃肠道不适等，而且在调整饮食后都得到了改善。

临床研究转化为诊疗手段

限时饮食是一种安全、有效且可替代的体重管理方式。张惠杰表示，无论肥胖患者是否合并糖尿病、脂肪肝、高血压等慢性疾病，生活方式管理是最基本的。以往国际上对于间断性限食减重的研究，缺乏严格对照，跟踪观察时间也比较短，基本为3个月。

该项研究成果是2022年我国发表在该杂志上的第一个研究成果，更是迄今为止我国代谢领域在该杂志发表的第一个临床干预研究成果。在当天举办的南方医院限时饮食与减重科研成果新闻发布会上，南方医院院长李文源对张惠杰团队表示祝贺。

李文源表示，张惠杰团队历时3年多完成的限时饮食与减重原创性临床研究结果表明限时饮食干预是体重管理的安全、有效且可替代的选择，同时强调了限制能量摄入在限时饮食模式发挥减重疗效中的重要作用，其严谨的研究设计和有效的干预措施为生活方式管理体重的实施树立了标杆。

《新英格兰医学杂志》还邀请中国科学院上海生命科学院营养与健康研究所研究员宗耕解读此项研究。宗耕指出，该项研究结果将为我国肥胖患者饮食干预提供高级别证据。

目前，南方医院内分泌代谢科、营养科医生也会将限时饮食减重的模式推荐给肥胖患者，并结合患者情况制定个体化诊疗方案，实现科学减重和慢病管理。（来源：中国科学报朱汉斌）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1056/NEJMoa2114833>

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：张惠杰等 来源：《新英格兰医学杂志》

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](http://www.iikx.com)转发