清晨摄入大量卡路里更易减肥

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20009.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！

清晨摄入大量卡路里更易减肥。
关于健康饮食有句老话：早餐吃得像国王，午餐吃得像王子，晚餐吃得像乞丐。

现在，科学家研究显示一个人在一天早些或晚些时候吃最丰盛的一餐并不会影响身体代谢卡路里的方式。但在早上吃最丰盛一餐的人在晚些时候会感觉不那么饿，这可能会让他们在现实世界中更容易实现减肥。相关研究近日发表于《细胞—代谢》。

关于吃饭时间以及它会如何影响体重或健康，有很多误解。论文通讯作者、英国阿伯丁大学罗维特研究所食欲控制领域研究员Alexandra Johnstone说，这在很大程度上是由昼夜节律驱动的。但我们想知道这在营养领域是如何发生的，能量会去哪里？所以决定进一步研究一天中的不同时间是如何与新陈代谢相互作用的。

他们招募了超重或肥胖的受试者，在一段时间内控制他们的饮食并测量新陈代谢，16名男性和14名女性完成了这项研究。

在4周时间里，每个参与者被随机分配要么吃丰盛早餐，要么吃丰盛晚餐。饮食是等热量的，平衡30%的蛋白质、35%的碳水化合物和35%的脂肪。经过一周的休息期（全天卡路里平衡）后，每个参与者再在4周时间里都选择相反的饮食方式。通过这种方式，每个参与者都是自己的对照组。

在整个研究过程中，受试者每天的总能量消耗都是通过双标水法测量的，这种同位素技术着眼于人体水分中氢和氧周转率的差异，作为二氧化碳产生的函数。这项研究的主要目标是影响体重测量的能量平衡。

总的来说，研究人员发现，早食和晚食的能量消耗和总体重减轻是相同的。在4周时间里，受试者平均每人减掉了3公斤多一点。

次要目标是主观食欲控制、血糖控制和身体成分。参与者报告说，当早餐吃得更丰盛时，他们的食欲得到了更好的控制，在一天的其余时间里，他们都感觉很饱。Johnstone说，这在现实中可能非常有用，而不仅仅是在研究环境中如此。

但这项研究的一个局限性是，它是在自由生活中进行的，而不是完全在实验室里。此外，某些代谢测量只能在早餐后进行，而不能在晚餐后进行。

Johnstone指出，这种类型的实验可以应用于间歇性禁食（也称为限时进食）研究，以帮助确定遵循这种饮食方式的人在一天中消耗卡路里的最佳时间。

此外，该研究小组计划通过对轮班工作的受试者进行类似的研究，将研究范围扩大到每个时段如何影响新陈代谢。由于昼夜节律被打乱，这些人可能会有不同的代谢反应。需要注意的是，当谈到时间和节食时，不可能有一种节食法适合所有人，这很重要。Johnstone总结道，弄清楚这一点将是饮食研究的未来目标，但这是一件很难测量的事情。（来源：中国科学报冯维维）

相关论文信息：https://dx.doi.org/10.1016/j.cmet.2022.08.001

作者：Alexandra Johnstone 来源：《细胞代谢》

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转发