吃得晚，胖得快

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20351.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！

吃得晚，胖得快。



图片来源：Sukrit / stock.adobe.com

肥胖困扰着约42%的美国成年人，并导致糖尿病、癌症等疾病的发生。虽然流行的健康饮食指南不建议吃夜宵，但很少有全面调查研究晚进食如何影响卡路里摄入量、卡路里消耗量和脂肪组织中的分子变化的，而这也是导致肥胖风险的3个主要因素。

近日，美国哈佛大学布莱根妇女医院的研究人员发现，进食时间会显著影响能量消耗、食欲和脂肪生成的分子途径。相关研究结果10月4日发表于《细胞代谢》。

我们尝试解释晚吃增加肥胖风险的机制。论文作者Frank A.J.L.Scheer解释说，此前研究表明，晚进食与肥胖风险增加、体脂增加和减肥成功率降低有关。我们想知道原因。

在控制其他变量时，人们吃东西的时间重要吗?论文第一作者Nina Vujovic表示：我们发现，晚4小时进食对饥饿感程度、卡路里消耗方式和脂肪储存方式都有显著影响。

他们研究了16名体重指数(BMI)在超重或肥胖范围内的受试者。每人都完成了两组实验方案：一组严格按照时间表进食;另一组参照完全相同的饮食，但每餐时间要推迟约4个小时。

在每组实验方案开始前的2~3周，参与者保持固定的作息时间。在实验开始前的最后3天，他们在家遵守相同进食时间。在实验室里，参与者定期记录自己的饥饿感和食欲，全天频繁提供样血，并测量体温和能量消耗。

为了确定进食时间如何影响脂肪生成的分子途径，或者身体如何储存脂肪，研究人员在实验室测试早进食和晚进食方案期间，收集了部分参与者的脂肪组织进行活检，以比较两种进食状态下的基因表达模式/水平。

研究表明，晚进食对调节饥饿感和食欲的激素——瘦素和生长激素释放肽有深远影响，会影响人们的进食欲望。具体来说，与早进食相比，晚进食状态下的24小时内，暗示饱腹感的瘦素水平降低。当进食较晚时，人们消耗卡路里的速度也较慢，并表现出脂肪组织基因的表达，以增加脂肪生成，同时减少脂肪分解，从而促进脂肪生长。

值得注意的是，这些发现揭示了晚进食与肥胖风险增加之间相互关联的生理和分子机制。

Vujovic解释说，这些发现不仅佐证了大量过往研究，即晚进食增加了肥胖可能性，也为搞清这一可能的背后原因提供了新线索。

在未来的研究中，Scheer团队希望提高这一发现在更广泛人群中的适用性，并更好地了解进食、就寝时间的关系对能量平衡的影响。(来源：中国科学报王方)

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.cmet.2022.09.007

作者：Frank A.J.L.Scheer 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