
喝咖啡为何会变瘦

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22449.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！

喝咖啡为何会变瘦。

一项近日发表于《BMJ医学》的研究表明，一个人血液中咖啡因含量较高可能与其体重较低有关。

不过，参与该研究的英国伦敦帝国理工学院的Dipender Gill说，人们不应该认为多喝咖啡就能减肥。



图片来源：Hours/Getty Images

咖啡因是使用最广泛的精神活性物质，许多人每天喝几杯咖啡或含咖啡因的软饮料。

此前大量研究表明，摄入咖啡因与体重下降有关。但这些主要是观察性研究，记录了人们的健康状况和咖啡因的摄入量，很难知道咖啡因是造成了这些影响，还是仅仅与之相关。

Gill团队采用了另一种方法，在随机试验中观察人们分解咖啡因的速度的基因差异，以模拟不同剂量咖啡因的效果。

结果发现，有两个基因会影响人们分解咖啡因的能力。这意味着在摄入相同剂量的咖啡因后，不同的人血液中的咖啡因水平有所不同。

研究团队分析了之前几项研究的数据。这些研究对人们的DNA进行测序，并追踪了他们的健康状况。研究总共调查了近1万人，其中大多数人是欧洲血统。

这些研究没有分析血液样本，但之前的研究表明，那些分解咖啡因较慢的人血液中的咖啡因平均含量较高，尽管他们往往喝的咖啡更少。

研究人员发现，从基因上来说，咖啡因含量较高的人身体质量指数(BMI)较低、脂肪量较低、患2型糖尿病的可能性较低，这种情况与超重有关。

参与这项研究的布里斯托尔大学的Benjamin

Woolf说：我们知道咖啡因会影响新陈代谢和一个人的活力。这可能是有依据的。

Gill说，人们不应该基于这些结果改变他们的饮用习惯，想要减肥的人应该特别警惕含糖的咖啡饮料。

很多含咖啡因的饮料热量都很高。他说，咖啡因还有其他有害影响，包括对睡眠和心脏功能的影响。(来源：中国科学报 王方)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmjmed-2022-000335>

作者：Dipender Gill 来源：《BMJ医学》

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](https://www.iikx.com)转发