

---

# 少餐或可预防2型糖尿病和肥胖

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23522.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！*

**少餐或可预防2型糖尿病和肥胖。**

美国佐治亚大学的一项研究发现，特定类型的限制性饮食或可降低患2型糖尿病的风险，并改善整体健康。这种限时进食的节食方式意味着有规律、较少进食，且避免夜间进食，并在12至14小时内不吃东西(通常过夜)。

在对已发表的同行评议研究进行全面回顾后，研究人员发现，饮食数量与肥胖、2型糖尿病之间存在联系。佐治亚大学兽医学院生物医学科学副教授Krzysztof Czaja说:几十年来，我们一直被教导应该每天吃三顿饭，中间再吃点零食。不幸的是，这似乎是肥胖的原因之一。

就研究指出，三餐加零食的饮食方式会防止白天胰岛素水平下降，随着美国人平均摄入的卡路里和糖分的增加，体内胰岛素受体可能会超载，从而会导致胰岛素抵抗和2型糖尿病。

Czaja指出，这就是为什么体内的脂肪很难减掉的原因。因为我们没有给身体一个利用脂肪的机会，如果每天少吃饭可以让这些脂肪沉积被当作能量来用。

研究人员发现，限时进食可以让身体放松，降低胰岛素和葡萄糖水平，从而改善胰岛素抵抗和血糖控制。限时进食还可以每天减少大约550卡路里的热量摄入。

此前的研究表明，睡眠和饮食计划的中断可以改变消化道中细菌和其他微生物的类型、数量。禁食可能会对肠道微生物群产生积极影响，潜在地避免炎症和各种代谢紊乱。此外，该研究还表明，限时进食有助于调节负责调节食欲和能量水平的激素。

该研究称，有规律的饮食计划、吃早餐、少吃正餐和零食有助于预防肥胖和2型糖尿病。但早餐应以健康的脂肪和蛋白质为主，如鸡蛋，且避免含糖的早餐，如麦片和糕点。

虽然限时饮食似乎可以改善健康，但研究人员发现，其他类型的限时饮食，比如连续禁食几天，几乎没有什么好处。

肥胖可能导致多种健康问题，包括2型糖尿病、心脏病，甚至一些癌症。肥胖现在是一种流行病，尤其是在美国，是一种可以预防的疾病。我们发现古代人类并不是每天都吃东西，也就是说我们的身体其实不需要每天都吃东西。Czaja表示，三餐加零食的现代饮食方式在几十年前就流行起来了，这种模式很难打破。但是我们的肠道—大脑信号并不是为这种饮食模式而设计的。

---

研究人员提醒说，同种饮食模式并非适合所有情况。例如，与高个子运动员相比，个子较小、活动较少的人平均需要更少的卡路里。但从他们查阅的文献中可以明确的是：少吃优质食物对于有患2型糖尿病和肥胖症风险的人来说是一个很好的指导方针。

一定要避免深夜进食，Czaja说，午夜零食会刺激胰岛素，胃肠道会开始消化功能，所以我们在睡觉时无法进入休息状态。这就是为什么我们早上醒来很累，因为没有得到足够的休息睡眠。(来源：中国科学报 辛雨)

相关论文信息：<https://doi.org/10.3390/nu15071762>

作者：Krzysztof Czaja 来源：《营养素》

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