控制进食时间 增强运动耐力

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/23549.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！

控制进食时间 增强运动耐力。

早吃好，午吃饱，晚吃少，这似乎不仅与健康有关，还关乎运动耐力。

陆军军医大学西南医院副主任医师张志辉与清华大学-北京大学生命科学联合中心研究员黄超兰等合作者发现，将膳食限制在休息时间里，可增强小鼠的运动耐力。这表明提高运动能力不仅需要考虑营养组成，何时进食的时机也很重要。相关研究6月26日发表于《自然—代谢》。

把食物可获得性限制在一天特定时间窗口内的饮食控制，作为减重策略在对照临床试验中引起了人们的兴趣，因为有些人感到这比限制热量摄入的饮食更容易坚持。近期证据表明，锻炼的时机对于获得心血管代谢改善也很重要.

张志辉和同事测量了未经训练的雄性和雌性小鼠，在3周时间里日间限制性喂养，仅在休息时(日间)能获得食物。与夜间能获得食物或24小时都能获得食物的小鼠相比，日间限制性喂养几乎使之运动时间和跑台距离翻倍。研究者发现这一改进是由骨骼肌脂代谢改变驱动的，可能独立于昼夜节律。

由于这些发现来自夜行的啮齿类动物，研究者认为还需要进一步研究来理解进食时间作为饮食干预，以改善人类的体育活动效果。(来源：中国科学报 冯丽妃)



图片来自：Pixabay

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s42255-023-00826-7

作者：张志辉等 来源：《自然—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