
一天中这个时间运动，减肥效果最好

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/24334.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！

一天中这个时间运动，减肥效果最好。近日，中国香港理工大学科研人员发表在《肥胖》杂志上的研究发现，早上是一天中锻炼身体的最佳时间，而且早上7点到9点之间进行晨练运动，对体重的控制效果最佳。

与一天中其他时间的锻炼相比，如果我们选择在早饭前锻炼，会瘦得更多。论文第一作者兼通讯作者、中国香港理工大学助理教授马童煜告诉《中国科学报》。

马童煜团队使用了美国疾病控制与预防中心为期两年的全国健康和营养检查调查（NHANES）数据，该调查包括5200多名20岁以上成年人的运动、饮食和生活习惯。清醒时间的运动数据用可穿戴设备持续监测7天。通过聚类分析，将纳入的人群分为三组（如下图）。在控制了性别、年龄、运动量、能量摄入等混杂因素之后，对比了这三组试验参与者的身体质量指数和腰围。

受访者供图

结果显示，早上进行中等强度到剧烈运动的人的身体质量指数低于中午或晚上运动的人。这一结果不受能量摄入和总运动量的影响。值得注意的是，运动时机对身体质量指数的影响在经常运动的人群中更为明显，而在运动量不达标的人群中无明显差异。这强调了应该在满足运动量的前提下，通过优化运动时机来获得更好的控制体重效果。

在过去十年左右的时间里，一系列研究探讨了人们应该在一天中的什么时候锻炼才能获得最大的好处。该项研究则认为早上锻炼，特别是在吃饭之前锻炼，有助于身体燃烧脂肪。结果背后的机制可能是多因素的。

马童煜指出，由于人们在夜间睡觉时禁食，早餐前锻炼可以帮助身体燃烧脂肪而不是碳水化合物。锻炼的好处也会在锻炼完成后持续数小时。还有来自其他研究的证据表明，早晨运动可能对一整天的能量摄入有压制效果。另外，早晨运动也更容易坚持。在其他事务（如工作、家务、社交等）打扰之前，早晨更利于运动习惯的养成。

这些都可能是早晨运动对控制体重良好效果的背后机制。当然，确切的答案还需要设计良好的临床试验来证明。本次的研究只是观察性的，团队正在筹划下一步的干预性研究。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1002/oby.23851>

作者：马童煜等 来源：《肥胖》

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