吃杏仁能瘦！—论文—科学网

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24341.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！

吃杏仁能瘦！—论文—科学网。全球范围内，有超过19亿成年人超重(6.5亿人患有肥胖症)，澳大利亚三分之二的人口(大约1250万成年人)为超重或肥胖。坚果富含蛋白质、脂肪，通常让减肥人士望而却步。近日，南澳大利亚大学的一项新研究表明，吃杏仁也可以减肥。相关研究结果发表于《肥胖》。

同类研究中一项规模最大的研究表明，在能量限制饮食中加入杏仁不仅能帮助人们减肥，还能改善他们的心脏代谢健康。研究人员观察了在能量限制饮食基础上，增加加州杏仁或富含碳水化合物零食的效果，发现这两种饮食的参与者都成功地减重约7kg。

南澳大利亚研究员Sharayah
Carter认为，这项研究证明了坚果是如何支持健康饮食来控制体重和心脏代谢健康的。

坚果，比如杏仁，是很好的零食。它们富含蛋白质、纤维、维生素和矿物质，但它们也含有高脂肪，这可能会导致体重增加。Carter指出，坚果含有的不饱和脂肪可以提高血液胆固醇水平、缓解炎症，有助于心脏健康。

研究人员组织了106名参与者完成了一项为期9个月的饮食计划，前三个月是能量限制饮食以减轻体重，随后六个月是能量控制饮食以保持体重。在这两个阶段，15%的参与者的能量摄入包括无盐带皮的全杏仁(坚果饮食组)或15%富含碳水化合物的零食(无坚果饮食组)。

研究人员检查了杏仁补充饮食和无坚果饮食的影响，以确定其对体重和心脏代谢结果的影响。结果发现，试验期间，坚果和无坚果饮食都使体重减少了约9.3%。

杏仁补充饮食还显示了高度致动脉粥样硬化脂蛋白亚组分的统计学显著变化，这可能在长期内改善心血管代谢健康。

此外，坚果还有一个额外的好处，那就是可以使饱腹感持续更长时间，这对控制体重有好处。（来源：中国科学报 辛雨）

相关论文信息：https://doi.org/10.1002/oby.23860

作者：Sharayah Carter 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转发