
肥胖者白天消耗的能量较少

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/25028.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！

肥胖者白天消耗的能量较少。最新研究表明，体重会影响身体燃烧能量的方式和时间。

美国俄勒冈健康与科学大学（OHSU）发表在《肥胖》杂志上的一项研究发现，体重健康的人在白天消耗更多能量，此时大多数人都在活动和吃饭。而肥胖的人在晚上消耗更多能量，此时大多数人都在睡觉。研究还发现，在白天，肥胖者的胰岛素激素水平更高，这表明身体在更努力地使用葡萄糖，即一种富含能量的糖。

令人惊讶的是，肥胖者身体燃烧能量的时间差异如此之大。该研究的第一作者、OHSU护理学院助理教授Andrew McHill博士说，然而，我们不确定为什么。白天消耗较少的能量可能会导致肥胖，也可能是肥胖的结果。

肥胖的定义是身体质量指数（BMI）为30或以上。超重或肥胖会增加患高血压和2型糖尿病等健康状况的风险。

人们睡觉、饮食和锻炼的时间也会影响健康，它们与身体的自然日常节奏相辅相成或相违背。每24小时，人们就会经历由人体内部生物钟引发的无数变化。这些变化通常发生在一天中的特定时间，以便在任何特定时间最好地满足身体的需求。

McHill和该研究的资深作者、OHSU职业健康科学研究所所长Steven A. Shea博士将他们的研究重点放在昼夜节律和睡眠如何影响人体上。McHill领导OHSU睡眠、时间生物学和健康实验室。

虽然之前的研究表明昼夜节律失调会影响能量代谢和葡萄糖调节，但这些研究主要涉及体重健康的参与者。为了进一步探明这一点，McHill、Shea及其同事组织了一项研究，研究对象包括不同体型的人。

共有30人自愿参与这项研究，参与者在专门设计的昼夜节律研究实验室呆了6天。这项研究遵循了一项严格的昼夜节律研究方案，其中包括一个时间表，旨在让参与者在每天的不同时间保持清醒和睡眠。

每睡一段时间后，志愿者都会被唤醒进食，并在每天剩下的时间里参加各种测试。一项测试让参与者戴着口罩锻炼，口罩与一种名为间接量热计的机器相连，该机器可以测量呼出的二氧化碳，并有助于估计能源使用量。同时还收集参与者的血液样本，以测量每天进食相同食物后的血糖水平。

接下来，研究小组计划探索肥胖者和体重正常的人的饮食习惯和饥饿感。2013年，Shea领导的一项研究发现，生物钟会自然地增加夜间对食物的渴望。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1002/oby.23940>

作者：Andrew McHill 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