
吃这个东西竟然有助于减肥？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/25477.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！

吃这个东西竟然有助于减肥？。当你吃大餐时，你的胃会向你的大脑发送信号，产生饱腹感，这有助于你意识到是时候停止进食了。充满液体的胃也会发出这些信息，这就是为什么节食者经常被建议在吃饭前喝一杯水的原因。

现在，减肥的方法又多了一种。近日，美国麻省理工学院的科研人员利用这一原理设计了一种新方法帮助减肥，他们开发出一种可以在胃内震动的可服用胶囊，这些震动能刺激迷走神经向大脑发送信号，改变与食欲有关的激素水平，从而让胃产生一种虚幻的饱胀感。12月22日，该研究发表在《科学—进展》杂志上。



震动胶囊 图片来源：MIT NEWS

研究人员通过动物实验发现，在进食前20分钟服用这种胶囊，不仅刺激了发出饱腹感的激素释放，还使动物的食物摄入量减少了约40%。而且并未检测出任何副作用，胶囊在四五天内就能通过消化道排出体外。

对于想要减肥或控制食欲的人来说，可以在每顿饭之前服用该胶囊。这很有趣，因为它将提供一种全新的选择，能避开在其他药物治疗中看到的副作用。论文第一作者、麻省理工学院博士Shriya Srinivasan说。

据介绍，这种振动胶囊仅有复合维生素大小，其中含有一块震动元件。当胶囊被吞下达到胃部时，胃酸会溶解掉包裹在胶囊上的一层凝胶膜，从而激活其电路并引发震动。目前版本的胶囊设计为在到达胃部后震动约30分钟，但研究人员正在探索使其在胃部停留更长时间的可能性，最好能根据需要可以无线打开和关闭。

Srinivasan表示，这种类型的胶囊可以提供一种替代目前治疗肥胖的方法。对于很多人来说，一些更有效的肥胖治疗方法成本非常高。而我们的胶囊则可以低成本生产。

接下来，研究人员会着重研究胶囊安全性，以及确定饭前服用胶囊的最佳时间和服用频次。目前，他们正在计划探索扩大胶囊生产规模的路径，这可能使人体临床试验成为可能。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.adj3003>

作者：Shriya Srinivasan 来源：《科学—进展》

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