
生酮饮食有助于减肥，但也会提高胆固醇水平

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/28760.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！

生酮饮食有助于减肥，但也会提高胆固醇水平。近日，《细胞报告医学》发布的一项研究显示，与低糖饮食相比，低碳水化合物的生酮饮食虽然能减少更多脂肪，但也会提高胆固醇水平。



生酮饮食能够从脂肪中获取大部分卡路里。图片来源：Shutterstock/George Dolgikh

?

生酮饮食不再依赖碳水化合物中的葡萄糖，而是开始依赖酮体，这是肝脏从储存的脂肪中产生的一种燃料，从而导致体重减轻。不过，这种饮食方式也可能堵塞动脉，并对肠道微生物群产生负

面影响。

此前研究表明，生酮饮食有利有弊。现在，英国巴斯大学的Javier Gonzalez和同事进行了一项随机对照试验，以获得更充分的医学证据。他们招募了53名平均年龄34岁的不肥胖人士，并随机分配三分之一的参与者采用生酮饮食。在这种饮食中，所有类型的碳水化合物占他们能量摄入的比例不到8%，脂肪则占70%以上。

另外三分之一的参与者需采用低糖饮食，其中游离糖摄入量约5%，非游离糖碳水化合物和脂肪的摄入量分别为45%和35%。游离糖是一种存在于糖浆、蛋糕和饼干等食物中的碳水化合物。

其余三分之一的参与者作为对照组，其饮食中游离糖含量适中——摄入量不足20%，非游离糖碳水化合物和脂肪摄入量分别约为30%和35%。

在所有饮食中，蛋白质的摄入量均为15%至18%。

一个月后，X光片显示，生酮饮食的人平均减脂1.6公斤。研究小组通过测量参与者血液、尿液和呼吸中的酮体水平，证实他们遵循了生酮饮食。

与此同时，低糖饮食的人平均减脂1公斤，而中等饮食的人并没有减掉脂肪。Gonzalez表示，通过让参与者间歇性地佩戴运动监测器，并估算他们的能量摄入，研究小组发现，脂肪减少是由于摄入的卡路里减少，而不是运动量增加，这一点以前并不清楚。

但是，虽然生酮饮食组减脂更多，但这些人的低密度脂蛋白（LDL）坏胆固醇水平比对照组高16%。他们体内一种名为载脂蛋白B的含量也高出26%，这种蛋白质会堵塞动脉，增加患心脏疾病的风险。相比之下，与对照组相比，低糖饮食组的LDL胆固醇水平降低了10%，载脂蛋白B水平没有变化。

研究人员还发现，与糖含量适中饮食的人相比，生酮饮食的人体内一种名为双歧杆菌的肠道细菌水平降低。双歧杆菌有助于产生B族维生素，并能够增强免疫系统。对于那些低糖饮食的人来说，情况并非如此。Gonzalez说，这可能是由于生酮饮食的人摄入的纤维较少，从而增加了双歧杆菌的水平。

但英国大奥蒙德街医院的Natasha Schoeler表示，目前尚不清楚生酮饮食是否真的对肠道菌群产生负面影响，因为没有人完全确定什么是最佳饮食，或者双歧杆菌的全部作用是什么。

此外，Schoeler说，虽然载脂蛋白B水平升高令人担忧，但研究中发现的胆固醇升高如果没有达到危险阈值，就不一定是有害的。他表示，未来还需要进行长期研究，以确定生酮饮食的减肥益处是否超过了肥胖人群对胆固醇和肠道健康的潜在担忧。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2024.101667>

作者：Javier Gonzalez 来源：《细胞报告医学》

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