

---

# 低碳水饮食有助长期健康保持减肥效果

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/2926.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！**

低碳水饮食有助长期健康保持减肥效果。美国日前发布的一项新研究显示，与节食减肥相比，降低饮食中碳水化合物的比例，能够帮助身体燃烧更多热量，从而帮助肥胖人群长期健康保持减肥效果。

人们往往认为，不吃或少吃就能瘦。但是，此前有多项研究显示，从长期来看，依靠这种减少热量摄入的方法来减肥，最终效果会逐渐减弱，原因是身体的新陈代谢会放慢来存储能量，从而导致减重变得更加困难。此外，碳水化合物是维持生命活动所需能量的重要来源之一，因此一些较为极端的高脂肪、零碳水化合物的饮食模式，也并不推荐。

在新研究中，美国波士顿儿童医院等机构的研究人员通过调整饮食中碳水化合物与脂肪的比例，来帮助肥胖人群巩固减肥效果。

研究人员选取了234名体重超重的成年人，并让他们首先接受为期10周的减肥饮食。然后，研究人员选取了其中达到了初期减肥目标的成年人，并将他们随机分成3组——包含60%碳水化合物的高碳水饮食组、包含40%碳水化合物的中碳水饮食组和20%碳水化合物的低碳水饮食组。

结果发现，低碳水饮食组平均每天比高碳水饮食组多燃烧最多可达278卡路里的热量。研究人员在新一期《英国医学杂志》上发表报告说，如果这一效果能够维持下去，那么3年后就能减少预计10千克的体重。

论文作者之一、波士顿儿童医院的内分泌专家戴维·路德维希说，从长期(减重)来看，与限制热量摄入相比，限制碳水化合物的摄入可能是一种更好的策略。(来源：新华社)

相关论文信息：doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k4583>

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