
肉食换素膳，体重自然乖

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/34131.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！

肉食换素膳，体重自然乖。将餐盘中的牛排换成菠菜，或许会看到体重计上的数字大幅下降。6月25日，发表于《营养学前沿》的一项为期16周的交叉研究表明，超重成年人如果放弃食用动物制品，转而采用低脂纯素食菜单，他们的身体会变得不那么酸性，并平均减重约5.9公斤。



研究发现采用低脂纯素饮食可显著降低饮食酸性并减轻体重。图片来源：Shutterstock

论文主要作者、美国责任医学医师委员会临床研究主任Hana Kahleova指出：食用像肉、蛋和乳制品这类产酸食物会增加膳食酸负荷或摄入的酸量，导致与体重增加相关的炎症。但是用绿叶蔬菜、浆果和豆类等植物性食物替代动物产品有助于促进减肥并创造健康的肠道微生物群。

通常来讲，肉类、鱼类、蛋类和奶酪等动物制品会使体内产生更多酸，从而增加膳食酸负荷，这与慢性炎症相关，干扰新陈代谢并可能导致体重增加。植物性饮食更偏向碱性，与体重减轻、胰岛素敏感性改善及血压降低有关。

地中海饮食强调食物多样性和平衡，以蔬菜水果、全谷物、豆类和橄榄油等食物为主，并适量摄入鱼类、禽类和乳制品。这项研究招募了62名超重成年人，他们被随机分配到地中海饮食或低脂纯素饮食组，每种饮食持续16周，中间有4周的清洗期，然后转换到另一种饮食再持续16周。这些参与者的饮食数据被记录下来用于计算膳食酸负荷，后者通常通过潜在肾酸负荷（PRAL）和净内源性酸生成（NEAP）两个指标来估算，得分越高表示膳食酸负荷越高。

结果显示，纯素饮食下的PRAL和NEAP得分都显著降低，而在地中海饮食下则无显著变化。膳食酸负荷的减少与体重减轻有关，即使在调整了能量摄入的变化后，这种关联仍然显著。纯素饮食使体重减少了约6公斤，而地中海饮食下的体重则没有变化。

纯素饮食的碱化作用在提高体内pH值使其不那么酸性的同时，也可能有助于促进体重减轻。Kahleova介绍道，主要的碱性食物包括蔬菜，尤其是绿叶蔬菜、西兰花、甜菜、芦笋、大蒜、胡萝卜和卷心菜，水果如浆果、苹果、樱桃、杏子或哈密瓜，豆类如扁豆、鹰嘴豆、豌豆、豆类或大豆，此外还有藜麦或小米等谷物。（来源：中国科学报 蒲雅杰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1634215>

作者：Hana Kahleova 来源：《营养学前沿》

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](http://www.iikx.com)转发