# 咖啡可成为减肥好帮手

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/5857.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！*

咖啡可成为减肥好帮手。英国诺丁汉大学一项新研究发现，咖啡可以增强人体内棕色脂肪的活跃度，这有助于人们控制体重。

人体内的脂肪分为白色和棕色两种。白色脂肪主要用于储存能量，与肥胖有关;棕色脂肪可以促进机体消耗糖和白色脂肪而产生热量，以应对寒冷等情况，增强棕色脂肪的活跃度有助于控制血糖和血脂水平，也有助于减肥。

诺丁汉大学一个研究团队在新一期英国《科学报告》杂志上发表文章说，他们在相关的干细胞研究中发现咖啡因能对棕色脂肪产生刺激作用，然后想到可以分析受试者喝过咖啡后体内的棕色脂肪变化。

据介绍，人体颈部有较多的棕色脂肪。研究人员请受试者先喝一杯咖啡，然后利用热成像技术扫描他们的颈部，结果发现棕色脂肪区域确实变得更热，活跃度增强。

研究负责人、英国诺丁汉大学教授迈克尔·西蒙兹说，这是首次通过人体试验证明，喝一杯咖啡会对人体棕色脂肪的功能产生直接影响。

他表示，还需要进一步研究咖啡中哪些成分对棕色脂肪有影响，除了咖啡因外是否还有其他有效成分。由于肥胖是现代社会中一个日趋严重的健康问题，相关研究成果可用于体重管理和血糖调控，帮助人们对抗肥胖及糖尿病等相关疾病。

相关论文信息：doi.org/10.1038/s41598-019-45540-1

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转发