一天吃几顿饭最有利于健康？

健康

浣滆

鍙戝皧浜庡細2008/02/09 11:42

少吃多餐是流传很广的饮食建议之一。４０多年来无数研究证明了这一饮食习惯的好处，但是对动物的最新研究有可能推翻这一观点。对动物的最新研究显示，每日两餐有助于实验室动物的身体健康，延长它们的寿命。

西班牙《数码报》报道说，对老鼠的实验显示，每天限制食量、减少进餐次数和节食可以预防某些疾病发生并延长老鼠的寿命。采用上述饮食方式，实验鼠对动物形式的阿尔茨海默氏症、帕金森症和心肌梗塞等心血管疾病显示出更强的抵抗力，抗压能力也得到了增强。

美国巴尔的摩老年病研究中心和神经科学实验室的一项研究证明，减少实验鼠的食量和间歇性禁食可以刺激老鼠大脑中ＢＤＮＦ物质（脑源性神经营养因子）含量的增加。根据研究，ＢＤＮＦ可以提高神经细胞对自然衰老的抵抗力，增强伤病恢复能力。

最近公布的对健康成人减少进餐次数但不减少热量、维生素和矿物质摄入量的饮食习惯研究结果显示，这样的饮食习惯没有使心脏病发作频率和血液中大部分健康参数发生明显变化。但是如果一天只吃一顿饭，人体内脂肪含量会明显减少，脾气变坏、血压和血液中总胆固醇含量上升。

科学家认为，关于每日进餐次数如何影响身体健康还需要进一步研究，因此他们建议人们保持现有的每天进餐四五次的饮食习惯。