

少吃碳水化合物 减肥又降胆固醇

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/08/10 17:17

以色列研究人员 1 6 日公布的一项研究结果显示,降低碳水化合物摄入量、提高蛋白质摄入量的阿特金斯减肥法比其他传统减肥方法更有利于降低体内胆固醇水平,减肥效果更显著。

美联社说,这一研究在同类研究中属于耗时最长、规模最大的几项之一。资助研究的罗伯特·C博士和韦罗妮卡·阿特金斯基金会的阿比·布洛克说:"这相当于盖棺论定。"

这项研究在以色列一个相对与外界隔绝的核研究设施内开展,持续两年时间,共涉及322名参与者。大约85%的参与者都遵守了研究的饮食规定。研究过程中,参与者在设施的餐厅内吃午餐,按照分组吃不同的食品。他们早餐和晚餐的食品可在研究人员的建议之下自行选择,但就餐后要填写调查问卷。

通过这种方式,研究人员得以对比阿特金斯减肥法、传统的低脂肪摄入减肥法和以主吃家禽、鱼类、橄榄油和坚果减肥的"地中海瘦身法"的效果,结果发现,阿特金斯减肥法更有助于降低体内的 胆固醇水平。

研究结果显示,阿特金斯减肥法对改善人体内胆固醇多项衡量指标最为有利,尤其是参与者体内 对身体有益的高密度脂蛋白胆固醇比例。

此外,阿特金斯减肥法的减肥效果也更显著。阿特金斯减肥法参与者体重平均下降 4 . 6 公斤。" 地中海瘦身法"参与者平均下降 4 . 5 公斤,而低脂肪摄入减肥法参与者下降 2 . 9 公斤。

这一研究由以色列本 - 古里安大学的艾里斯·沙伊主持,研究结果在17日出版的美国《新英格兰医学杂志》周刊上发表。(新华社电)