



新闻中心

您现在的位置: 首页 > 新闻中心 > 科研动态

综合新闻

学术活动

科研动态

研究生新闻

通知公告

学术报告

公示

高油高脂不可怕 关键是控制热量——武汉物数所在热量摄入影响代谢研究方面取得进展

2017-06-23 | 编辑: | 【大】 【中】 【小】 【打印】 【关闭】

越来越多的证据表明,适当控制热量的饮食习惯有助于延长寿命并延缓年龄相关疾病的发生。热量能够限制激素和脂质代谢产物的水平变化,并改变能量代谢。然而,科学家们并不知道在热量控制期间身体所能承受的生物化学变化量,也不能确定其长期效果如何。

近日,武汉物数所王玉兰研究组与上海营养所刘勇研究组合作,开展了为期一年多的实验,研究长期饮食干预对代谢紊乱的影响,发现高热量饮食会影响宿主脂类物质代谢。而且研究发现热量的摄入指数而非饮食方式是代谢紊乱产生的主导原因。

研究人员建立了四组小鼠动物模型,分别是长期喂食低脂饮食组、低脂热量控制组、高脂热量控制组以及高脂饮食组。通过基于核磁共振的代谢组学检测技术,观察了长时间饮食干预下宿主血清和尿样的代谢组变化。研究发现高热量饮食方式扰乱了脂质代谢、糖代谢、核苷酸代谢,同时也扰动了宿主体内的肠道微生物群与机体本身的相互作用。最重要的是,研究发现这些代谢变化与热量的摄入指数,而非饮食方式密切相关。这也就意味着,不论是高脂还是低脂饮食,只要适当控制热量摄入即可。

这些结果为长期膳食干预提供了重要的指导信息,建议大家养成在保证机体营养需要的情况下尽量低热量摄入的饮食习惯。所以,高油高脂食物并不是恶魔,有节制的高热量饮食可能也是一种健康的生活方式哦。那么,在你享受高热量食物带来的大快朵颐的快感的同时,小小的自我节制一下,就是健康又美味的不二选择了。

附:媒体对该成果的报道链接地址:

- 1、《科技日报》: [高热量饮食影响人体代谢?](#)
- 2、新华社: [专家:高油高脂饮食不可怕关键是控制热量](#)
- 3、《湖北日报》: [武汉科学家最新研究发现:高油高脂不可怕 控制热量是关键](#)
- 4、《长江日报》: [高油高脂不是恶魔热量摄入指数才是“罪魁”](#)

