

美研究显示中老年人餐前喝水有助减肥



美国一项最新研究发现，餐前喝两杯水对老年人可以起到较好的减肥效果。

美国弗吉尼亚理工大学的研究人员在美国化学学会8月23日举行的年会上发表报告说，对中老年人来说，餐前喝水可降低热量摄入量，从而达到减肥效果。

研究人员对两组55岁至75岁的身体肥胖的中老年人进行对比，他们一日三餐进食同样的低脂肪和低热量食品，但甲组人员每次进餐前不喝水，而乙组人员在每次进餐前喝两杯水。12周以后，甲组人员平均体重减少了约5公斤，而乙组人员平均体重减少了约7公斤。

为了查明该减肥方法是否长期有效，研究人员在12周后继续对被调查对象进行为期一年的跟踪调查。结果发现，那些能坚持在餐前喝水的人在原来的减肥效果基础上平均又减轻了约0.7公斤。

研究人员解释说，与餐前不喝水的人相比，餐前喝水的人所摄入的热量要少75至80卡路里。他们吃的食物较少，同时也不喝或较少喝易造成肥胖的含糖饮料。

研究人员指出，对试图减肥的中老年人来说，餐前适量喝水不失为一种简易可行的减肥方法。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

目前已有0条评论
[查看所有评论](#)

读后感言：

验证码:

- | 相关新闻 | 相关论文 |
|-------------------------------|------|
| 1 比利时研究人员发现肠道细菌或可用于减肥 | |
| 2 德研究显示常见非处方减肥药基本无效 | |
| 3 科学家发现人体分泌特殊物质可抑制食欲 | |
| 4 饥饿激素脑肠肽使人爱吃高热量食品 | |
| 5 美国研制出“瘦身”机器人导师 监督客户减肥 | |
| 6 英研究显示低热量快餐食品非减肥捷径 | |
| 7 研究显示小鼠体重与某蛋白质有关 为研制减肥药提供新思路 | |
| 8 日本研究发现：体重急降对中老年是危险信号 | |

图片新闻

[>>更多](#)

- | 一周新闻排行 | 一周新闻评论排行 |
|--------------------------------|----------|
| 1 浙大推行“教师岗位分类管理” 30%教师转岗社会服务 | |
| 2 蒲慕明：中国科学“病”在何处 | |
| 3 基金委发布2011年度项目申请等事项通告 政策有较大变化 | |
| 4 公开质疑“总统奖女孩” 方舟子是不是乱咬 | |
| 5 国家地理杂志评2010十大科学发现 诺亚方舟遗迹上榜 | |
| 6 论文撤销牵扯出美国一博士学术造假 | |
| 7 中组部启动“青年千人计划” | |
| 8 建世界一流大学项目申报只有两周时间引争议 | |
| 9 25位华人科学家新当选美国物理学会会士 | |
| 10 第48批博士后科学基金面上资助名单公示 | |
- [更多>>](#)

- 编辑部推荐博文**
- 也谈千人计划中的优待政策
 - 我真的很迷惑：公司的量化考评制度真的适用于研究生吗？
 - 一不小心，成了计算机病毒的教父
 - “体制”与“自律”
 - 南糯山哈尼面孔
 - 慢而具有竞争力是可能的吗？
- [更多>>](#)

- 论坛推荐**
- 数学生存之道--数学博士
 - 专业好书《Control System Design》
 - 《微分流形与李群基础》数学家名著译丛(美) F.W. 瓦内尔
 - 利用SCI快乐写作与投稿
 - [高清]《This Dynamic Earth》

