

## 研究发现：减肥伤骨 脂肪含量高骨骼更强壮



不少女孩为追求“零尺寸”和“骨感美”而节食减肥。英国研究人员发现，过度减肥造成脂肪量减少，可能导致骨骼强度下降，增加骨折风险。

这项研究结果将刊载于《临床内分泌学与新陈代谢杂志》(*Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*)月刊。

### 减肥伤骨

英国布里斯托尔大学研究人员用仪器测量4000余名15岁青少年的骨骼形状、密度以及体内脂肪含量。

研究结果显示，脂肪含量较高的受试者骨骼更强壮。这种联系在女孩中“尤其明显”：女孩体内脂肪每增加5千克，小腿骨厚度增加8%。

研究人员说，同样体重下，女孩脂肪含量通常高于男孩，脂肪量对女孩骨骼发育的影响比男孩高70%。

韦尔科姆基金会医学研究委员会1991年至1992年招募1.4万名怀孕女性志愿者，跟踪研究她们和孩子的健康状况。这项研究也证实，女孩脂肪量对骨骼发展的影响比男孩大。

研究人员先前认为肌肉量与骨骼生长有关，但并未就脂肪量与骨骼发育的关系达成一致。

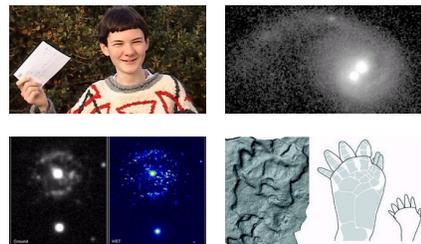
### 女孩压力

### 相关新闻

### 相关论文

- 1 减肥药“诺美亭”或增心脏病突发与中风几率
- 2 减肥有新招 闻香可止饿
- 3 德研究发现有助减肥的细胞调节机制
- 4 对比实验显示：结伴运动减肥效果更佳
- 5 科学家发现迄今最古老原始人骨骼
- 6 日本研究称：乐观心态不利减肥
- 7 研究称过量饮用绿茶或损害骨骼健康
- 8 神奇药片或能使人随心所欲地吃却远离肥胖

### 图片新闻



>>更多

### 一周新闻排行

### 一周新闻评论排行

- 1 北京科技大学一大二女生杀死同班女生后自首
- 2 2009年度“中国化学会青年化学奖”揭晓
- 3 2010中国大学排行榜揭晓
- 4 钱永健：一个成功的科学家必出于一个开放的社会
- 5 “新世纪优秀人才支持计划”入选者名单公示
- 6 《科学》网站评出09十大最受欢迎科学新闻
- 7 科研院所成反腐新领域 需加强经费管理完善用人机制
- 8 国家级实验教学示范中心建设单位名单公布
- 9 JACS：我国化学家合成“俄罗斯套娃”型金属富勒烯
- 10 北大教授俞孔坚受聘哈佛大学

更多>>

### 编辑部推荐博文

- 学术权力为何完败于行政权力
- 导师如何帮助学生改掉坏习惯
- 面向中红外应用的硫卤玻璃陶瓷激光功能材料
- 对“港大三嫂当院士”的一些感想
- 又见炊烟之十二：《红河》里的爱情门槛并不高
- 人生就像过山车

更多>>

### 论坛推荐

- 寄语2010，本站新增许愿墙
- 2009岁末大盘点（有奖）

伦敦大学国王学院饮食失调研究部门最新研究显示，“零尺寸”模特和明星频繁露面，导致社会上饮食失调病例上升。医生曾警告，一些超级模特减肥过度，不仅危害自身健康和生育能力，还成为女孩的“坏榜样”。

英国《每日邮报》1月6日援引布里斯托尔大学研究项目负责人乔恩·托拜厄斯的话报道：“女孩希望变瘦，压力很大。但她们要明白，这可能危及骨骼发育，使骨质疏松风险增加。”

女性患骨质疏松和髌部骨折的机率是男性的3倍，因此，女性更应在年轻时强健骨骼。一些研究发现，女孩的钙与维生素D平均摄入量比建议量少20%，平均运动量也少于建议量，因此无法让骨骼强度达到最佳水平。

### 运动建议

一些人希望通过运动来减肥，托拜厄斯为他们提出建议。

“不少人认为，运动可以同时减肥和强健骨骼，但这并不完全正确，”托拜厄斯说，“如果你只做步行等低冲击运动，当然会减肥，但它不能对骨骼形成足够压力，无法强健骨骼。”

他建议：“为抵消减肥对骨骼的副作用，需要做一些高冲击运动，如跑步和跳跃。”

### 更多阅读

[英国《每日邮报》相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

打印 发E-mail给:  

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-1-7 21:36:31 匿名 IP:58.242.129.\*

美女呀!

[回复]

2010-1-7 12:56:37 zhaoshaojie IP:

同意颁发搞笑诺贝尔奖。

[回复]

2010-1-7 12:16:01 匿名 IP:218.21.242.\*

NBA的那那是人啊。。。个个都是钢筋铁骨！！

[回复]

2010-1-7 10:56:14 babysanxing IP:

给的链接莫名其妙的啊 根本不是跟减肥有关的

[回复]

2010-1-7 10:29:21 zhanglj IP:

难道NBA球员容易受伤是因为脂肪含量低，导致骨骼脆弱

[回复]

▪ [奥林巴斯显微图像大赛颁奖典礼征集观众（名额不多）](#)

▪ [肖申克的救赎英文版pdf](#)

▪ [海森堡 物理与哲学 中文](#)

▪ [黄瑞新教授给青年科学工作者的建议](#)

[更多>>](#)

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: