

一日三餐比少吃多餐更有助于减肥



不少人相信“少吃多餐”有助减轻体重。不过，美国一项最新研究结果显示，若想控制胃口，还是保持“一日三餐”的习惯为好。

这一研究结果发表于最新一期《肥胖》（*Obesity*）杂志。

寻结论

研究人员先前针对进食频率与胃口关系的多项研究结果不尽相同，有时甚至彼此矛盾。为进一步确定两者关系，珀杜大学研究人员展开实验。

他们随机找来27名男子，均是超重或肥胖人士。研究人员让这些人分别吃高蛋白减肥餐和普通减肥餐，为期12周。

到第七周时，研究人员让他们改变进食频率。

受试者先是每日进食三次，每次进食间隔5小时。持续3天后，改成每日进食6次，中间间隔2小时。再持续3天后，重新恢复前一种进食频率。如此循环，直到实验结束。

有区别

研究人员介绍，高蛋白减肥餐和普通减肥餐所含热量相同，比正常男性日常维持体重所需热量少750卡路里。不同的是，吃高蛋白减肥餐者，每日摄取热量的25%来自蛋白质；吃普通减肥餐的人士，每日摄取的热量只有14%由蛋白质提供。

研究结果显示，吃高蛋白减肥餐的男士白天饱腹感更强，晚上进食欲望更低。与吃普通减肥餐的人相比，对食物的渴望没有那么强烈。

另外，对吃普通减肥餐的男士来说，进食频率的变化没有对他们的胃口产生明显影响。不过，那些吃高蛋白减肥餐的人说，每天吃3顿时，他们晚上更不容易感觉饿。

应注意

“媒体上有不少关于饮食频率的错误报道，”研究人员希瑟·莱迪接受路透社采访时说，不少人认为少吃多餐有益保持身材，但实际上“这种方法对控制胃口没有多大作用”。

实验表明，吃高蛋白质低热量减肥餐的人感觉“一日三餐”比“少吃多餐”能带来更大满足感，让他们更不容易饿。

莱迪说，先前研究已经证明，高蛋白质低热量减肥餐对控制胃口更有效。不过，这种高蛋白质饮食并不意味着大量吃肉。

“这不是鼓励人们大量吃肉的‘阿特金斯减肥法’，”她说，“我们非常明确地要求受试者弄清这一点。你需要每日摄取足够纤维素，多吃蔬菜和水果。”

[更多阅读](#)

[路透社相关报道（英文）](#)

[《肥胖》发表论文摘要（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等事宜，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。