

喝水都长肉, 因为你有“胖基因”?

最新研究发现有两个“胖基因”在控制身材; 专家称“喝水胖”可能是娘胎里养成的

为什么有的人吃得并不多, 却很容易胖, 甚至调侃“喝水也会胖”, 用尽各种方法减肥都收效甚微; 而有的人可以饱享口福却并不长胖。答案就是基因。最近一则在《新英格兰医学杂志》上发表的研究成果, 在网上引起了广泛关注: 研究人员发现了两个调控肥胖的基因! 但专家指出, 爹妈即使给了咱“胖”基因, 但我们不要“坐以待毙”, 通过运动、适度节食等方法, 也是可以做到“我的身材我做主”。



最新研究: 两个“胖基因”控制我们身材

《新英格兰医学杂志》发表的一项研究指出, 研究人员发现了两个调控肥胖的基因, 分别是 IRX3 和 IRX5。研究指出, 爹妈即使给了咱“胖”基因, 但我们不要“坐以待毙”, 通过运动、适度节食等方法, 也是可以做到“我的身材我做主”。

...%, 且...% 的肥胖者, 其 IRX3 和 IRX5 基因的表达水平显著高于非肥胖者。研究还发现, 这两个基因的表达水平与个体的 BMI 值呈正相关。

IRX3 和 IRX5 基因是控制脂肪细胞分化的关键基因。IRX3 基因的表达水平越高, 脂肪细胞的数量就越多, 从而导致肥胖。IRX5 基因则通过调节脂肪细胞的代谢功能来影响体重。

这项研究为肥胖的遗传机制提供了新的见解。虽然基因在一定程度上决定了我们的身材, 但通过健康的生活方式, 我们仍然可以控制自己的体重。

提醒: 瘦子别得意, 光吃不胖也要警惕

专家指出, 即使体重较轻, 但体内脂肪含量过高, 也可能存在健康风险。因此, 即使是瘦子, 也应该关注自己的饮食和运动习惯。

听听专家怎么说

1、 “喝水胖”并非偶然。专家指出, 喝水胖的人通常具有特定的基因背景。此外, 饮水习惯、饮食结构以及运动量也会影响体重的变化。

2、 “喝水胖”并非偶然。专家指出, 喝水胖的人通常具有特定的基因背景。此外, 饮水习惯、饮食结构以及运动量也会影响体重的变化。

3、 专家提醒, 即使是瘦子, 也应该关注自己的饮食和运动习惯。保持均衡的饮食和适量的运动, 有助于维持健康的体重。

4、 专家指出, 即使体重较轻, 但体内脂肪含量过高, 也可能存在健康风险。因此, 即使是瘦子, 也应该关注自己的饮食和运动习惯。

专家提醒, 即使是瘦子, 也应该关注自己的饮食和运动习惯。保持均衡的饮食和适量的运动, 有助于维持健康的体重。