

“低脂”和“低碳水”饮食 哪个更利于减轻体重？



减肥是个永恒的话题。在减肥食谱里，“低脂饮食”与“低碳水饮食”是最常见的两类。

有些人恨不得荤腥不沾；有些人则践行“生酮饮食”，尽量避开碳水。

“低脂饮食”和“低碳水饮食”，分别都是什么？哪个更利于减重？

由美国国家糖尿病、消化和肾脏疾病研究所(NIDDK)研究人员领导的一项小型但高度对照的研究，比较了两种饮食对热量的摄入、激素水平、体重等的影响。该研究发表在《自然-医学》上。

记者结合研究并采访专家，揭示“低脂”和“低碳水”饮食的秘密。

低脂和低碳水对体重的影响

上述研究在NIH代谢临床研究中心开展，招募了20名没有糖尿病的成年人，其中包括11名男性和9名女性。

研究方案：

首先让他们吃以植物性食物为主的低脂饮食，或以动物性食物为主的低碳水化合物饮食两周。然后立即接受两周的交替饮食。

低脂饮食中碳水化合物含量高、低碳水化合物饮食中脂肪含量较高。

以植物为基础的低脂饮食中，含有10.3%的脂肪和75.2%的碳水化合物。

以动物为基础的低碳水化合物饮食中，含有10%的碳水化合物和75.8%的脂肪。

两种饮食都只进行了最小程度的加工，非淀粉类蔬菜量相当。

研究每天为受试者提供三餐外加零食，受试者可以自行决定吃多少。饮食周期一共4周。

主要结果显示，相比低碳水饮食的人，低脂饮食的人每天少吃550~700kcal。

尽管热量的摄入量存在较大的差异，但受试者普遍表示两种饮食在饥饿感、享受食物或饱腹感方面没有差异。

两种饮食都能使体重减轻，但低脂饮食使体脂显著减少。

研究延伸：

“尽管吃了大量高碳水化合物的食

物，导致血糖和胰岛素明显波动，但吃植物性低脂饮食的人却出现了显著的卡路里摄入量减少和体脂下降，这对高碳水化合物饮食本身会导致人们暴饮暴食的观点提出了挑战。另一方面，以动物为基础的低碳水化合物饮食尽管脂肪含量很高，但并没有导致体重增加。”专家说。

研究表明，在短期内这两种饮食都有好处。虽然低脂肪，以植物为基础的饮食有助于抑制食欲，但以动物为基础的低碳水化合物饮食使胰岛素和葡萄糖水平更低、更稳定。但这些差异是否会长期持续，目前还是未知。

A

“低脂”篇

●什么是低脂饮食？

脂肪，是人类代谢的必需营养素之一。

长期摄入不足会损害健康，引起营养不良、免疫力低下、内分泌与代谢紊乱、脂溶性维生素和矿物质缺乏等症状。

什么是真正的低脂饮食？

低脂饮食一般是指脂肪占饮食总热量30%以下，或全天脂肪摄入量小于50克的饮食模式。

根据脂肪限量程度，低脂饮食可分为3个等级：

严格限制脂肪膳食，每日总脂肪摄入量不超过20克；

中度限制脂肪膳食，每日总脂肪摄入量不超过40克；

轻度限制脂肪膳食，每日总脂肪摄入量不超过50克。

●低脂饮食适合哪些人？

1.胃、胆、胰腺、小肠功能受损的人群
一般来说，急性发作性疾病和干预期处于适应期的患者需要严格限制脂肪摄入(0~20克)；随着病情得以控制和稳定，再慢慢将摄入量提高至40~50克。

2.高脂血症及肥胖症患者

高脂血症患者通常需要将总脂肪摄入量控制在40~50克。肥胖症人群需要在降低总热量摄入的同时，将脂肪摄入量控制在总热量的20%~30%。

●低脂饮食的好处

美国《营养学杂志》刊登的一项研究指出，女性保持低脂饮食能长期受益。

在1993~1998年间，来自美国的4.88万名50~79岁绝经女性，被随机分为低脂饮食模式干预组和普通饮食对照组。

近20年的跟踪调查发现，低脂饮食带来显著可持续的健康效益：乳腺癌全因死亡率降低15%~35%，胰岛素依赖性糖尿病风险降低13%~25%，冠心病风险降低15%~30%。

B

“低碳水”篇

●什么是低碳水饮食？

从提供能量来说，碳水化合物是人类获取能量的最经济、最主要来源，一般成人一天所需能量一半以上来自碳水化合物。

碳水化合物不仅仅是指糖，两者不能完全画等号。

低碳水饮食是以脂肪为主、适量蛋白质（或高蛋白、中等脂肪）、低碳水的饮食模式。碳水摄入量约120克左右甚至更低（生酮饮食30克）。

生酮饮食、地中海饮食及阿特金斯饮食都属于广义的低碳水饮食。

根据摄入量，可分为极低碳水化合物饮食生酮饮食、低碳水化合物饮食、中碳水化合物饮食。

●低碳水饮食适合哪些人？

对于减重尤其困难的人群，在专业人士的监督下，也许可以短期尝试一下，但是达到减重目标以后，也应该慢慢过渡回健康的均衡膳食。

对于普通减肥人士，低碳水饮食完全没有必要。因为从低碳水饮食恢复至正常饮食后，体重容易反弹。

另外低碳水饮食还有很多缺点：比如低血糖反应、便秘、营养不良等。

●碳水化合物的“最佳摄入量”

正常人要遵循“碳水化合物50%~65%、脂肪20%~30%、蛋白质10%~15%”的科学膳食模式。

每餐建议不要都是精制白面，粗粮占主食比例的20%~30%。老人要保持每日碳水化合物供能比不小于50%，蛋白质不超过20%，脂肪不超过30%。

年轻人脑梗竟因心脏有个“洞”？

这个“隐蔽杀手” 不可小视

脑梗死是老年人的常见病，脑动脉硬化和血栓形成是脑梗死最常见的病理机制。然而，北京协和医院心内科近日接诊了一名突发脑梗死的青年女性，检查发现，病因竟是心脏上有个“洞”。

记者从医院了解到，这名37岁的患者李女士某日睡前突发头晕、意识减退，伴有呕吐，次日晨起后感到左侧身体无力，出现活动障碍。前往附近医院就诊后，经检查被诊断为脑梗死，接受药物治疗后症状有所缓解。为进一步找寻病因，她又来到北京协和医院就诊。

专家介绍，对于一名不到40岁的青年女性而言，脑梗死并非常见疾病，在检查中也没有发现动脉粥样硬化及脑血管的狭窄或闭塞。而年轻人发生卒中，很大可能是心脏来源，其最常见的原因是房颤，可李女士并无房颤病史。到底是什么引发了李女士的脑梗死？

专家为患者安排了经食管超声心动图检查，发现心脏房间隔存在左向右分流的血流；进一步行经颅多普勒超声(TCD)发泡试验，结果为阳性，确诊李女士有卵圆孔未闭。原来，这才是引发李女士脑梗死的“元凶”。

卵圆孔未闭为什么会导导致脑卒中？专家介绍，卵圆孔是在胚胎发育期心脏左右心房之间的通道，一般在出生后1年内因左心房的压力升高而逐渐闭合；若不闭合，就称为卵圆孔未闭。当感染等因素导致静脉系统形成血栓，栓子通过未闭的卵圆孔从右心房进入左心房，随着体循环到达脑血管，可导致脑梗死以及偏头痛、晕厥等系列临床症状。

专家说，卵圆孔未闭在人群中的发生率较高，约为四分之一，但通常无症状或症状轻微，容易被忽略，多通过体检发现。

明确诊断后，专家带领先心病微创手术团队为患者实施了卵圆孔未闭封堵术。经大腿根部的股静脉微创置入心脏导管将封堵器送到卵圆孔位置后，展开封堵伞，与卵圆孔完美契合，封堵住缺口。李女士术后第二天恢复良好，顺利出院。

“卒中不是只在老年人身上发生，也不是只有脑动脉硬化的问题才导致卒中发生。卵圆孔未闭与脑卒中中的关系应引起足够重视。”专家介绍，一项汇总了全球1032项研究结果的荟萃分析显示，隐性卒中患者卵圆孔未闭的发生率比健康人群高很多倍。

“卵圆孔未闭已经成为中老年人脑卒中特别是年轻人发生脑卒中的重要原因之一。”专家说，作为医生，不能单纯地“头痛医头、脚痛医脚”，如果存在不明原因的脑卒中、顽固性的偏头痛等情况，要警惕存在卵圆孔未闭的可能。

那么，发现卵圆孔未闭后是否需要手术？专家认为，除发生脑梗死和顽固性偏头痛者需要手术外，经TCD发泡试验明确阳性者也可选择进行封堵手术，以解决潜在的隐患，因为阳性表明心脏存在异常右向左分流，且微栓子可在脑动脉监测到。该封堵手术属于微创手术，创口小、时间短、恢复快，术后对生活工作影响小。

专家表示，面对心源性卒中，要建立“心脑共治”理念，通过心内科和神经科等多学科团队合作，实现早发现、早预防、早治疗。

据新华社

据新华网