



美国研究显示中老年人餐前喝水有助减肥

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-26

美国弗吉尼亚理工大学的研究人员在美国化学学会2010年8月23日举行的年会上发表报告称，中老年人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~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5千克，而乙组人员平均体重减少了约7千克。

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0.7千克。

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75~80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。

[存档文本](#)