

研究显示：素食阿特金斯减肥法有助降低患心脏病风险

加拿大研究人员表示，素食阿特金斯减肥法不仅能帮助人们瘦身，而且可以降低血液中“坏胆固醇”（低密度脂蛋白）含量水平，从而降低患心脏病和中风的风险。

据路透社6月8日报道，传统的阿特金斯减肥法是指让人们在摄入低碳水化合物的同时摄入高蛋白质食物以达到减少体重的目的，但研究表明，这种减肥法会增加人体胆固醇水平。

加拿大多伦多大学及其附属医院对22名“坏胆固醇”含量高的超重人群连续4周实行素食阿特金斯减肥法，让他们通过食用大豆、坚果、水果、蔬菜和麦片等提高植物蛋白的摄入量。

研究结果显示，1个月后这22人平均减少体重4公斤，“坏胆固醇”含量降低，血压趋于正常。研究人员表示，这种减肥法更适用于胆固醇含量高的超重人群，但同时也警告说，在没有进行时间更长、规模更大的研究之前，不向人们推荐这种方法。

[更多阅读](#)

[路透社相关报道（英文）](#)

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。 [查看所有评论](#)
还没有评论。

读后感言：

[发表评论](#)

- | 相关新闻 | 相关论文 |
|--------------------------|------|
| 1 研究称番茄红素可防中风和心脏病 | |
| 2 减肥有利环保 1个胖子每年多排1吨二氧化碳 | |
| 3 糖尿病患者多笑可降低心脏病发作风险 | |
| 4 美研究显示：适量吃核桃和鱼能降低心脏病风险 | |
| 5 NEJM：褐色脂肪有助减肥 | |
| 6 研究称：胖子不显老 女性40岁后不宜刻意减肥 | |
| 7 英科学家研制心脏病新药 | |
| 8 多国科学家研究发现10种基因突变与心脏病有关 | |



- | 一周新闻排行 | 一周新闻评论排行 |
|-----------------------------|----------|
| 1 英国2岁女孩智商高达160 堪比霍金 | |
| 2 英国出现世界首例水母形状麦田怪圈 长183米 | |
| 3 中国大学毕业生就业能力排行：清华居首上海交大第二 | |
| 4 施一公：资深科学家要成群结队回来 | |
| 5 2009年度国家科技奖励初评通过项目公布 | |
| 6 韩国“造假”科学家黄禹锡获科学奖项 引发争议 | |
| 7 《重庆大学学报》一篇论文被指抄袭 | |
| 8 《科学》：施一公小组发表大肠杆菌肠道毒性研究成果 | |
| 9 “没有最牛只有更牛”？华中师大论文抄袭事件引人深思 | |
| 10 英探测发现南极冰层下暗藏2434米高峰 | |
- [更多>>](#)

- 编辑部推荐博文
- 向蒲慕明及相关人士、机构表示歉意
 - 现代文明是抢不来的
 - 普洱茶的随笔
 - 图书馆长需要宣誓就职（科学八卦之九）
 - 偶遇失声
 - 云里来雾里去：河口行[诗画音]
- [更多>>](#)

- 论坛推荐
- [注意]一起来Wiki
 - 《Writing from Start to Finish》
 - [转贴]《SCI全攻略》
 - 专业论文写作
 - [下载]经典的显微构造教材（外文）

