

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 焦點新聞

焦點新聞

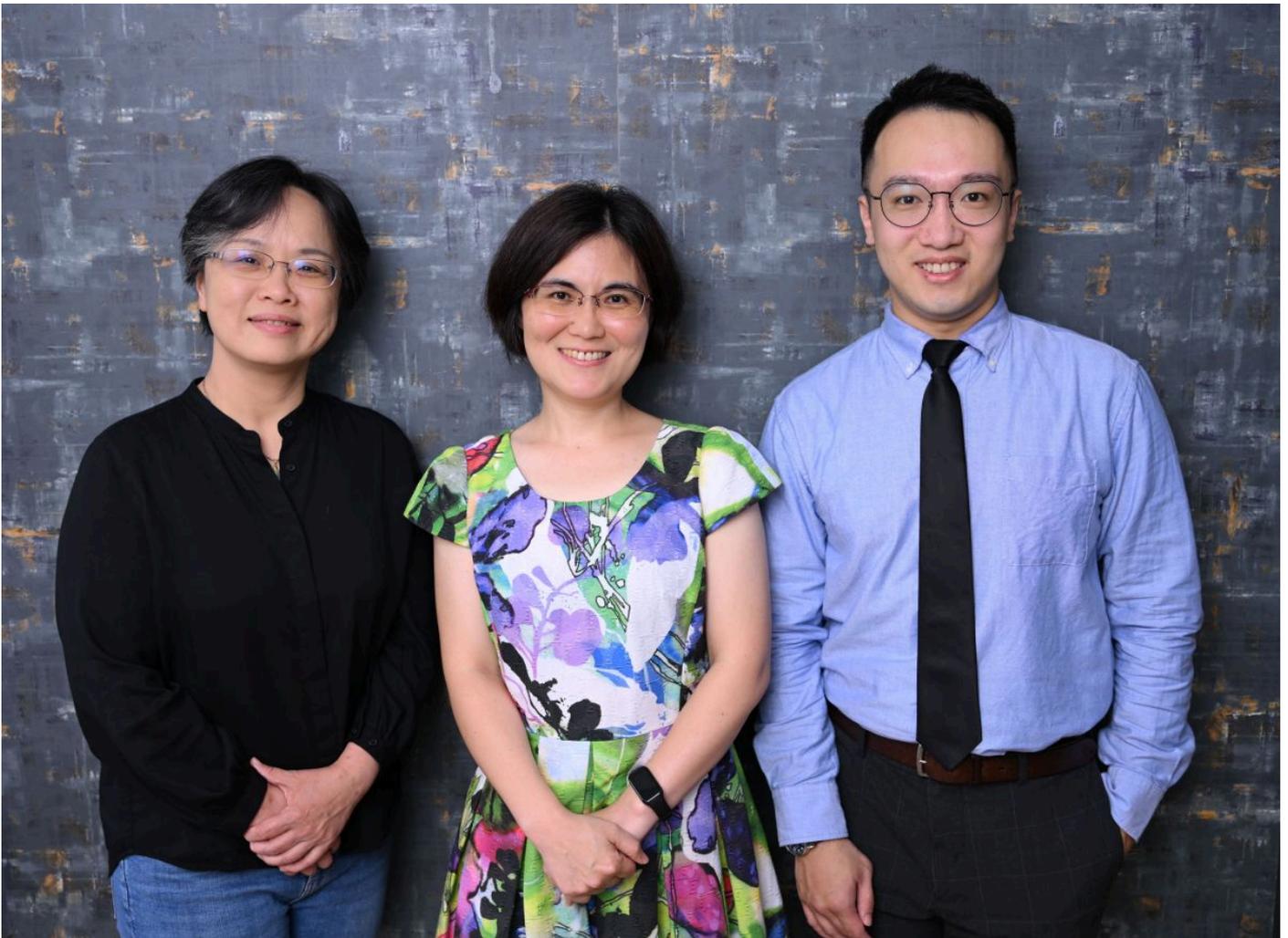
</>
XML

{...}
JSON

科學

發布日期：113-07-10

如何有效控制食慾？



跨校研究團隊包含左起國立體大運動科學所錢桂玉教授、本校物輔系陳喬男教授與徐國禎博士

如何有效控制食慾？研究建議運動後攝取高蛋白飲食

控制食慾對減肥的成功很重要。最新研究提供了一個方法，適合那些想要瘦身但又難以抵抗食物誘惑的人，就是在運動後攝取高蛋白質的食物。



高蛋白飲食因為具有飽足感，一度是坊間流行的減重法之一。陽明交大物理治療暨輔助科技學系教授陳喬男一系列針對高蛋白飲食的研究，再度以實證方法驗證高強度間歇運動輔以高蛋白飲食可以抑制食慾衝動，延緩肌肉衰減並改善心血管代謝。

研究團隊對平均年齡接近60歲的中年肥胖族群，實施了持續三個月的高強度間歇飛輪運動。他們發現即使運動後的食慾明顯增加，但只要在運動後30分鐘內補充高蛋白飲品的一群人，不僅會有較低的飢餓感，還會降低吃宵夜的機會。這顯示了在中高強度運動後攝取高蛋白飲品，是一種有效的體重控制策略。

其實，之前的實驗就已讓研究團隊發現運動配合高蛋白飲食可以改善中年肥胖者心血管疾病的危險因子與預防肌少症。這群人在連續的三個月研究中，採取高蛋白飲食再加上運動，明顯降低了膽固醇和三酸甘油酯，顯著減少了脂肪量，並且改善了胰島素敏感性、葡萄糖耐受性和發炎反應，同時也增強了肌肉力量和運動能力。

陳喬男表示，過去的資料建議每人每公斤每天蛋白質攝取量1.6公克以維持肌肉質量。因此，研究團隊以這個數據做為實驗組的飲食目標。心寬體胖是中高年齡普遍性的問題，衍生出來的是心血管疾病，運動量減少也讓肌肉流失更加快速，研究成果為中高年齡肥胖的族群提供重要的參考，也為肥胖管理提供了新的思路和策略。

但陳喬男也提醒，這樣研究是在驗證高蛋白飲食在中高年齡族群的運動生理表現，並非表示只吃高蛋白飲食是良好的體重管理方法。運動是一切的根本，體力(活動能力)與心血管及代謝疾病風險的管控是比體重更值得注意的事。

相關圖片：



研究建議運動後攝取高蛋白飲食



展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

從美國免費撥打：+1-833-220-6426

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



[隱私權及安全政策](#)

