



什么样的饮食对于减肥来说是最好的？

段 柳

什么样的饮食对于减肥来说是最好的？这个问题已经被热烈讨论了几十年，随着全球肥胖率的攀升，得到一个准确的答案已经变得越来越重要。很多报道仅建议大家食用低脂的食物可能是不明智的，尤其是当食物配比中的脂肪被精制的碳水化合物替代的时候。

柳叶刀糖尿病及内分泌上近期刊登了一篇 Meta 文章，系统的回顾了随机对照临床试验的结果，比较了低脂饮食和其他饮食在长期减重过程中的作用，探讨低脂饮食是否比其他饮食在减重过程中的作用更大。

Dr. Deirdre K Tobias 和他的同事们检索了 MEDLINE, Embase, Cochrane 对照试验注册中心 (CENTRAL) 以及 Cochrane 系统评价数据库，从数据库开始直到 2014 年 7 月 31 日的文章，使用严格的纳入排除标准，有 53 份 RCT 研究共 68128 位患者被纳入统计。

研究人员使用 D-L 随机效应模型，以合并加权均数差 (WMD) 作为指标研究了低脂饮食和较高脂肪饮食干预在减重过程中的长期 (≥ 1 年) 作用。结果发现在减重试验中，低碳水化合物的干预措施比低脂肪干预措施对于减重的效果更显著，而低脂肪的干预措施虽然比常规饮食能够更多的减重，但并没有比其他更高脂肪的饮食干预措施更为有效。这一发现在非减肥实验和体重维持实验中结果相近。

所以科学家们得出的结论是：低脂饮食干预对体重的长期影响取决于对照组的干预力度，在长期的减重过程中，低脂饮食并不比其他相同强度的更高脂肪的饮食干预措施更有效。

参考文献

[1] Tobias DK, Chen M, Manson JE, et al. Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015, pii: S2213-8587(15)00367-8



抗氧化剂可能促进癌细胞的扩散

Mike Wang

近日国际著名《自然》杂志在线报道了德克萨斯西南儿童研究所的研究人员的重大发现：抗氧化剂有助于癌症细胞的扩散，从而对临床上癌症病人使用抗氧化剂提出了疑问。癌症细胞从病人的原发部位散播到身体的其它器官，这一过程称为转移，导致大多数的癌症患者的死亡。

本研究使用了专门移植了病人黑色素瘤细胞的小鼠来做的实验。该课题小组研究人员发现，癌症细胞在使用抗氧化剂的小鼠中扩散速度远快于没有使用抗氧化剂的小鼠。研究数据证实转移性黑色素瘤细胞会出现高水平的氧化应激反应，从而导致大多数转移性细胞的死亡。若小鼠使用抗氧化剂以后就会使得较多的转移性黑色素瘤细胞存活，进而导致疾病恶化。这一结果表明：癌症病人应该使用促氧化剂来治疗，而不是在饮食中补充大量的抗氧化剂。本研究的重大发现在临床上对癌症病人的治疗具有重大意义。

参考文献

[1] Piskounova E, Agathocleous M, Murphy MM, et al. Oxidative stress inhibits distant metastasis by human melanoma cells. *Nature.* 2015, 527(7577): 186-191