

您的位置：[文学城](#) » [论坛](#) » [健康养生](#) » BBC人体实验：双胞胎医生一人吃糖，一人吃脂肪，最后谁变胖？

BBC人体实验：双胞胎医生一人吃糖，一人吃脂肪，最后谁变胖？

来源: [夏阳](#) 于 2017-09-01 08:39:55 [[档案](#)] [[博客](#)] [[旧站](#)] [[给我悄悄话](#)] 本文已被阅读：22519 次 (50706 bytes)
字体：[调大/重置/调小](#) | [加入书签](#) | [打印](#) | [所有跟贴](#) | [加跟贴](#) | [当前最热讨论主题](#)

分享到微信

到底如何减肥？肥胖的元凶是糖还是脂肪？不久前，两位英国医生拿自己做人体试验，与英美其他7位医学、营养学、体育界专家一起，完成了一次疯狂而严谨的测试，颠覆了全球对肥胖的认知。怎样有效、健康减肥？为了您的身材和健康，请看仔细——



“我们是双胞胎，我们都是医生，我们都爱美食。

“糖和脂肪，到底谁更可怕？



“我是克里斯，是传染病学专家。



“我是赞德，我是热带医学专家。



我们是同卵双胞胎，我们的基因完全相同，到底是什么导致了肥胖，我们一起来做这个实验。



营养学家阿曼达·厄塞尔为两人制定了严格的‘实验食谱’。



克里斯执行一份糖分超高的膳食计划只含有极少量的油脂。



面包/甜甜圈/意大利面/土豆/米饭，蔬菜水果，甚至可乐和白糖，吃到你 unwilling 吃为止。



赞德执行一份脂肪超高的膳食计划，奶酪/肉/牛排/带皮鸡肉/汉堡/蛋黄不管吃多少都可以。



严禁水果，只有极少的蔬菜，你的女朋友不想和你接吻，你会口臭，第二是便秘。

真是难以坚持的极端膳食方案，但我们必须坚持一个月。



理查德·麦肯齐医生用精密设备详细记录各项身体数据，包括体脂比/胆固醇/胰岛素/血糖等。

看看一个月后会发生什么变化？

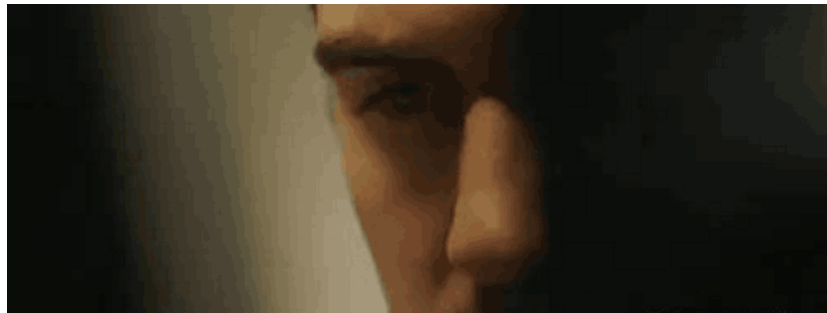
两周之后，先来检测极端的饮食对大脑的影响，毕竟人生很多重要决策都靠大脑.....



两人将在证券交易所工作一天，这是最高强度的脑力工作。



罗宾·卡纳里克教授将详细记录饮食对他们的大脑及操作造成的影响。



赞德长期吃肉，没吃糖，而糖是大脑最主要、最好的营养，人体将脂肪转化成糖的效率又很低，赞德体内糖的存量远远不足了。



大脑的某些部位只能靠糖来维持，且血液中的糖60%由大脑消耗，赞德的记忆、反应、计算能力都在变弱。



而吃糖的克里斯记忆力强反应迅速，记得住全新的缩写/代码/交易语言，他干得不错，甚至差点爱上这行。



吃糖的克里斯，大胜吃肉的赞德，这证明，缺少糖/碳水化合物，大脑状态不佳，无法胜任强脑力工作，吃碳水化合物/糖，更聪明。



但美国的罗伯特·拉斯汀医生认为“过量的糖会导致肥胖和疾病，克里斯摄入的糖是否会过量呢？还是让最终的数据来证明。

三周之后，进行第二项饥饿测试，看看哪种饮食，让人的饥饿感来得更快/更大，也就是，看谁吃得更多.....



阿曼达·厄塞尔为两人，准备了同样卡路里的早餐。



当然，赞德全是脂肪性卡路里，克里斯则是满满的糖分。



这是三小时后进行的午餐，赞德不怎么饿，且马上就饱了，而吃糖的克里斯一直在吃吃吃。



执行高脂膳食的赞德，只摄入了825卡路里。

BBC人体实验：双胞胎医生一人吃糖，一人吃脂肪，最后谁变胖？

而吃碳水化合物的克里斯则摄入了1250卡路里，两人早餐的卡路里一样多，但克里斯饿得更快更严重，最终摄入的热量远超赞德。



饥饿测试证明，吃肉——

反倒会让人摄入相对更少的热量，降低暴饮暴食、和肥胖的几率。

吃肉，反倒不容易胖。

接下来是第三项体能测试，看看三周后谁的体能更强or更弱了.....



奈杰尔·米歇尔是体能教练，曾获环法自行车赛冠军，他让两人先骑一小时自行车让他们精疲力尽。



然后，给赞德吃两小块黄油，给克里斯吃两小块糖，黄油和糖的热量值完全一样。



然后两人向山顶冲刺看看谁更快！



吃糖的克里斯迅速超前，轻松地把吃肉的赞德甩在后面。



克里斯吃下的糖进入血液, 血糖浓度极高, 为7.1, 这也为疲劳的肌肉提供了能量。



而赞德的血糖只有5.1, 他吃下的黄油很难迅速转化成糖, 只能依靠消耗肌肉慢慢生成糖, 而消耗肌肉, 对健康不利。



只吃肉不吃糖, 锻炼会减少肌肉, 但锻炼时吃糖, 会吸收太快, 很容易引发肥胖和糖尿病。



这证明吃糖的、比吃肉的更强壮。不吃碳水化合物/糖, 一味健身会消耗肌肉, 让你更弱。



终于到了一个月，两人回到实验室看看各自的膳食方案对自身的体重和健康有什么影响.....



吃糖的克里斯，体重减轻了1公斤，在无节制狂吃了一个月垃圾食品之后，体重居然减轻了1公斤！

0.5公斤是脂肪，0.5公斤是肌肉。

吃肉的赞德，体重减轻了3.5公斤！吃肉，减掉的体重更多！

1.5公斤是脂肪，2公斤是肌肉，吃肉却消耗更多肌肉，对健康不利。



神奇的是，在胆固醇方面赞德与一个月前一模一样，克里斯也几乎没有变化。吃肉，并没有提高胆固醇！

接下来，在血糖方面结果令人震惊！



成天吃糖的克里斯, 血糖正常, 他的身体强化了胰岛素的制造机能, 能更好地促进糖的代谢。



克里斯放开吃糖一个月但一切正常, 罗伯特·拉斯汀医生可以不用担心了。



吃肉的赞德, 血糖由5.1升到5.9, 距离糖尿病只有0.2!



不吃糖抑制了胰岛素的产生同时刺激身体自己制造糖分, 而这些糖在血液里无法代谢, 血糖不断升高, 逼近糖尿病。

真相, 往往非常复杂, 吃糖, 没有引发糖尿病。吃肉, 却有糖尿病的危险。

整个过程最神奇的是单纯吃糖, 或单纯吃肉, 即使想吃多少吃多少, 糖和脂肪在体内也没有过量没有引发肥胖。



但是肥胖的人确实越来越多, 那么到底是什么把人们喂胖了?

作为医生, 不能用仅两人的数据, 必须用千万人的实验, 来探索肥胖和疾病的源头。

我们走上街头来做一个实验, 线索, 或许就在这些甜甜圈中。



不论在纽约还是伦敦, 人们的选择惊人的相似, 绝大多数人都最爱最普通的这款油炸糖衣甜甜圈。



这款没有涂抹奶油也没有巧克力糖粒的最平淡无奇的甜甜圈。



你为什么选这种甜甜圈？我也不知道。

我尝过所有的甜甜圈就是最喜欢吃这种甜甜圈。



所有的人都爱它！它是大西洋两岸销量最大的食品。



不是单纯的糖，也不是单纯的脂肪，也不是脂肪和糖的随意结合，这款油炸糖衣甜甜圈，它是50%糖+50%脂肪的致命组合。



肥胖及毒品神经学家保罗·肯尼用老鼠实验来证实50%糖+50%脂肪对大脑及身体产生的作用。



让老鼠无限制的吃糖, 老鼠很享受, 但并不会变胖。

喂它们吃脂肪, 它们吃得更少, 它们的身体会做出迅速反应。

热量够多了, 赶紧停下来。

如果用50%糖+50%脂肪的芝士蛋糕来喂它们, 它们马上就不再健康规律地饮食了。

它不会狼吞虎咽, 但它会不停地吃。

而且不爱活动, 一直睡睡睡, 小老鼠增加了大量的体重。



“50%糖+50%脂肪非常美味

50%糖+50%脂肪非常美味, 激活了我们大脑的享乐系统。

我们只想不停地得到这种愉快, 这与毒瘾是一个道理。



营养学家苏珊·杰布同样认同高脂高糖食品会迅速向大脑施压, 截断大脑发出的停止进食的信息, 从而会不停进食, 寻求愉快。

之前实验证明任何一种单一能量或营养, 都不会对大脑反馈系统和身体调节系统造成干扰, 所以即使不加限制你也不会多吃。

但我们周围全是丰富廉价的50%糖+50%脂肪的食品。

蛋糕/冰激凌/炸薯条薯片/饼干奶油巧克力/奶油面包/等等食品商业最大特点就是高糖高脂。



久而久之, 高糖高脂的美味变成了我们真正的渴望, 改变了我们的调节系统, 全人类都在不停地吃吃吃。

50%糖+50%脂肪, 这种致命组合在自然界是不存在的。

只有在精加工的食品中才存在, 它, 正是全球变胖的原因所在。

我读了6年医学院, 当了10年医生现在才知道, 很多以为知道的事情, 其实我根本不知道。

最重要的结论是, 我们必须远离50%糖+50%脂肪的精加工食物。我们周围全都是它, 我们满脑子都是它。看不见的时候想吃它, 看见的时候一定要吃它。一旦吃到它就停不下来, 吃撑了还想再吃‘最后一口。’是它, 让我们上瘾, 让我们摄入太多不需要的热量。而其他任何单纯的食物都不会这样, 它是健康身体的真正敌人, 我们必须戒掉这种食物。所有的节食法都是错误的, 你要在食品商业文化之外, 重建一个健康全面的膳食习惯, 运动也非常重要, 非常重要。作为医生, 我们很希望能用一个简单的规则或者一粒药丸来解决肥胖与健康的问题。但是最终我们做不到, 一切取决于你! 在西方, 致命“50%糖+50%脂肪的精加工食物占领了市场, 反观中国, 同样如此, 除了与西方相同的蛋糕、冰激凌、巧克力、饼干、薯片、炸鸡之外中国传统饮食中, 也处处可见高糖高脂的绝妙组合——糖醋排骨、糖醋里脊、糖醋鲈鱼、粉蒸肉、小笼包、狮子头、肉粽; 油条、油饼、锅贴、煎包、油炸丸子、麻球.....不胜枚举, 遍地皆是。果然, 人们对高糖高脂食物的钟爱, 不分东西南北。就像赞德和克里斯所说, 戒掉或少吃高糖高脂食品, 重建你的健康膳食习惯, 多加运动。健康有效减肥, 不在节食, 不在医生, 不在药物, 而取决于你!



已有7位网友点赞! [查看](#)

	火锅神器! Aroma 3号 脱多功能锅		白菜! Dial 抗菌洗手液 清爽黄瓜薄 荷香		捣蒜研磨超 方便 Bekith 不锈钢杵 \$13.99		在家也能拔 罐! 拔罐治 疗套装(24 个)只要
http://home-dealing.com/https://home-dealing.com/https://home-dealing.com/https://home-dealing.com/							

夏阳发过的热帖：

- [这期讲得不无道理转贴分享下~~20170814《养生堂》：降糖巧用组合拳](#)
- [ZT 美国疾控中心：仅这 4 种癌症可以有效筛查](#)
- [请问北京中医药大学国医堂门诊哪位大夫在糖尿病/内分泌方面比较擅长？](#)
- [周福满的《The End of Diabetes》基本看完了，摘录一下他的饮食理念](#)
- [正在看Joel Fuhrman周福满的《The End of Diabetes》，书中对生酮饮食持否定态度](#)
- [本周验了血又看了内分泌专科医生，update一下TSH/A1C以及药物调整](#)
- [感觉肌力运动之后比起有氧运动饥饿感强烈](#)
- [重温了一下虎嗅蔷薇MM分享的甲减的文章，服药同时需要补充相关维生素/微量元素吗？](#)
- [话说我的家医也是背景强经验丰富多次获得best doctor的老医生了，经历过真不敢恭维](#)
- [决心不碰粽子了，没忍住还是捞了几勺中间的豆沙馅，很有罪恶感](#)

您的位置：[文学城](#) » [论坛](#) » [健康养生](#) » BBC人体实验：双胞胎医生一人吃糖，一人吃脂肪，最后谁变胖？

所有跟帖：

- [YouTube视频片段~~~夏阳](#) - ♀  (170 bytes) (320 reads) 09/01/2017 postreply 08:41:41
 - [腾讯59分钟完整视频~~~夏阳](#) - ♀  (175 bytes) (223 reads) 09/01/2017 postreply 09:05:34
- [一句话总结：精加工的食品才是全球变胖的原因所在-夏阳](#) - ♀  (0 bytes) (31 reads) 09/01/2017 postreply 08:49:46
 - [对的，糖油点心\(饼干蛋糕月饼酥饼等等\)是罪魁祸首，如果不碰这些，人肥胖慢性病的机会就少好多。。。-爱吃肉的胖子](#) - ♂  (0 bytes) (16 reads) 09/01/2017 postreply 09:18:11
 - [一点不碰人生多没乐趣?! 一切都在量上.-Gbdjw](#) - ♀  (195 bytes) (121 reads) 09/01/2017 postreply 09:23:57
 - [是啊，食物本无错，关键是你吃多少。好吃也要停下来，为了以后总能吃点。-兰竹](#) - ♀  (0 bytes) (12 reads) 09/01/2017 postreply 10:42:15
 - [这是我昨晚吃的tiramisu cake and Filet Mignon. tiramisu cake 太好吃了。实在是忍不住-kathyzh](#) - ♀  (176 bytes) (434 reads) 09/01/2017 postreply 10:06:39
 - [同喜欢tiramisu，浓郁香实在太好吃了，嘿嘿，也木变胖子木有慢性病：\)-jck66](#) - ♀  (0 bytes) (19 reads) 09/01/2017 postreply 10:50:02
 - [刚做了手擀面，今天太热\(预计44度\)，都说吃葱油冷面。-Gbdjw](#) - ♀  (146 bytes) (133 reads) 09/01/2017 postreply 10:57:46
 - [刚买瓶Black Rum，待天凉些学做蛋糕点心，天太热就尽量少开烤箱。-jck66](#) - ♀  (0 bytes) (8 reads) 09/01/2017 postreply 11:10:41
 - [可惜呀凡节日食品几乎都是这类高碳高脂精加工食品-夏阳](#) - ♀  (0 bytes) (9 reads) 09/01/2017 postreply 11:52:09
 - [这里的关键词是“节日”。过去高碳高糖高油食物都只在“节日”吃，现在大家如果天天像过节似的吃，怎么会不出问题?!-Gbdjw](#) - ♀  (0 bytes) (14 reads) 09/01/2017 postreply 11:56:16
 - [是这样-夏阳](#) - ♀  (0 bytes) (5 reads) 09/01/2017 postreply 12:12:00
 - [变胖的原因：贪吃懒动“管住嘴，迈开腿”就胖不起来。-jck66](#) - ♀  (0 bytes) (11 reads) 09/01/2017 postreply 10:27:10
 - [不要那么绝对。还是有一部分遗传基因的作用，不得不承认。-Gbdjw](#) - ♀  (624 bytes) (144 reads) 09/01/2017 postreply 12:08:44
 - [吃的多吗，运动吗？有人说喝凉水都胖，这个我还真不信。让他们住非洲2年定会瘦：\)-jck66](#) - ♀  (0 bytes) (17 reads) 09/01/2017 postreply 12:16:15
 - [虽然没有这么极端，但事实是我爹一辈子能吃甜能吃肉食量不小不运动，干巴瘦-夏阳](#) - ♀  (214 bytes) (188 reads) 09/01/2017 postreply 12:22:05

- [的确有人怎么吃都不胖，但反过来不成立，再胖的也会饿瘦（健康另说）](#) -jck66- 0 bytes (10 reads) 09/01/2017 postreply 12:35:09
- [3孩子中大概老大的运动最多，因为他第一个老爸有时间陪。](#) -Gbdjw- 0 bytes (21 reads) 09/01/2017 postreply 12:26:51
- [我妈更年期阶段被人称“胖阿姨”，那段时间她真的是喝水也胖！](#) -Gbdjw- 237 bytes (332 reads) 09/01/2017 postreply 12:35:21
 - [都是荷尔蒙惹的祸](#) -夏阳- 0 bytes (10 reads) 09/01/2017 postreply 12:40:55
 - [更信能量守恒定律。除了水，真的啥都没吃？坚持了多久啊？](#) -jck66- 0 bytes (10 reads) 09/01/2017 postreply 12:49:51
 - [我觉得也是，只喝水，水是永远不会变成身上的肥肉的。](#) -羽衣甘蓝- 0 bytes (3 reads) 09/01/2017 postreply 19:55:42
 - [喝水能胖，非洲就不会饿死那么多人了。](#) -羽衣甘蓝- 0 bytes (5 reads) 09/01/2017 postreply 20:00:49
- [基因确实强大，这个不得不承认。我们所能改善的就是尽力把基因之外的风险降低](#) -夏阳- 271 bytes (83 reads) 09/01/2017 postreply 12:17:04
- [对的，精加工的食品才是全球变胖的原因所在](#) -羽衣甘蓝- 0 bytes (6 reads) 09/01/2017 postreply 20:42:33
- [这个实验的实际意义不大](#) -Teetrinker- 257 bytes (946 reads) 09/01/2017 postreply 09:32:36
 - [赞，饮食平衡，少吃加工食品，多运动](#) -longnv- 0 bytes (15 reads) 09/01/2017 postreply 09:58:26
 - [+1 -3-D-](#) 0 bytes (2 reads) 09/01/2017 postreply 10:43:56
 - [尤其是不要自己做高糖高碳水化合物的点心，在外面偶尔吃一点好过自己做了随便吃。当妈妈的尤其要注意。](#) -兰竹- 0 bytes (20 reads) 09/01/2017 postreply 10:45:55
 - [家里有还在长身体的青少年，还是要时不时地做几个，给孩子留有一个“妈妈的味道”的回忆。](#) -Gbdjw- 0 bytes (10 reads) 09/01/2017 postreply 10:59:32
 - [我是做了好几年的高糖高碳水的食物\(面包\)，在这待久了现在不敢做了。](#) -kathyzh- 95 bytes (211 reads) 09/01/2017 postreply 11:05:24
 - [哈哈，在这儿待久了今儿这研究出炉明儿那研究颠覆的，啥啥都不敢吃了](#) -夏阳- 0 bytes (7 reads) 09/01/2017 postreply 12:44:39
- [这个实验的实际意义在于揭示了碳水化合物和脂肪在大脑，耐力等方面的效用差别](#) -夏阳- 146 bytes (116 reads) 09/01/2017 postreply 11:49:19
 - [健康顺序：水果蔬菜粗粮>白米面>动物食品>高脂高糖](#) -羽衣甘蓝- 0 bytes (11 reads) 09/01/2017 postreply 21:25:45
- [这绝对不是发胖的唯一答案。完全不吃糖加脂肪的人一样会发胖。用高温加热油，造成肝脏无法正常代谢也是一个发胖原因。](#) -拾麦客- 0 bytes (15 reads) 09/01/2017 postreply 18:07:41
 - [当然这不是唯一答案，只是对比糖和脂肪对人体造成的不同影响](#) -夏阳- 0 bytes (5 reads) 09/01/2017 postreply 19:51:16
- [西人拿垃圾食品和垃圾食品比较。学不会水果蔬菜粗粮坚果海带蘑菇的饮食。](#) -羽衣甘蓝- 0 bytes (12 reads) 09/01/2017 postreply 19:59:26
 - [后者不用做比较啊大家都知道好，这个实验的目的只是打破以往对于糖和脂肪认识上的误区](#) -夏阳- 68 bytes (46 reads) 09/01/2017 postreply 20:16:45
 - [是啊，碳水化合物是最清洁的能源，水果蔬菜粗粮是最健康的碳水化合物。](#) -羽衣甘蓝- 0 bytes (9 reads) 09/01/2017 postreply 20:29:59
 - [知道后者好的我觉得应该很少，可问这里吃糙米粗粮的有几个人，吃白米白面的有多少。我觉得...](#) -羽衣甘蓝- 101 bytes (271 reads) 09/01/2017 postreply 20:37:14
- [一个月的时间，实在太短，BBC做这种实验其实是极不负责地误导大众。](#) -pamperedpaws- 0 bytes (2 reads) 09/02/2017 postreply 19:56:31
- [伪科学。根本不考虑人体自身的机能。那是因人（民族、社群、个体）而异的，对纳入的食物和吸收的营养具有不同加工机制，绝对不允许通过一](#) -Kastalia- 0 bytes (7 reads) 09/02/2017 postreply 21:33:06
- [粗茶淡饭是最好的营养。谢谢夏阳费功夫发这个帖子](#) -baladirk- 352 bytes (6 reads) 09/03/2017 postreply 04:50:54
- [越看越糊涂，到底是吃还是不吃？](#) -jyx-003- 0 bytes (0 reads) 09/03/2017 postreply 08:50:54
- [越看越糊涂，到底是吃还是不吃？谁也不能总吃糖或总吃肉吧，吃饭总要搭配着吃，难道也错了？](#) -jyx-003- 0 bytes (0 reads) 09/03/2017 postreply 08:56:57

加跟帖：

笔名：

密码：

☐ 保持登录状态一个月，直到我退出登录。

标题：

内容(可选项)：[\[所见即所得\(预览模式\)\]](#) [\[HTML源代码\]](#) [\[如何上传图片\]](#) [\[怎样发视频\]](#) [\[如何贴音乐\]](#)

图片

视频

音乐

表情符

大小

跟帖回复