

低脂肪食と低糖質食の減量効果 について

米国 Stanford 大学医学部の Christopher D. Gardner 氏らは、低脂肪食と低糖質食の比較において、肥満者の減量効果に差はないことを報告し、研究結果が JAMA 誌に掲載されました。



低脂肪食群は、食用油、肉の脂身、乳製品、ナッツなどの割合を減らすよう低糖質食群はシリアル、穀物、米、デンプン含有量の多い野菜や豆の割合を減らすように指導。

どちらのグループにも、野菜の摂取量を最大限に増やし、砂糖、精製小麦粉、トランス脂肪酸の摂取を最小にして、加工食品ではなく、栄養価の高い食材を選んでできるだけ自宅で調理するよう指示し、運動も推奨。さらに、ダイエットの継続には、意識を高め、自己制御による行動修正が必要であることを強調しました。

12 カ月間の体重の変化は、低脂肪食群が-5.3kg、低糖質食群は-6.0kg で、両群間に有意差はありませんでした。

