



# 糖和脂肪哪个会让你变胖？ 这个测试只是“电视表演”

这两天，一篇名为《BBC人体实验：双胞胎医生一人吃糖，一人吃脂肪，最后谁变胖？》的文章在朋友圈里热传。

文章说，不久前，两位英国医生拿自己做人体试验，与英美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。

实验的内容是，两个同卵双胞胎兄弟克里斯和赞德，一个人只吃糖，另一人只吃脂肪，坚持一个月后，看看两人究竟谁会变胖。

## 实验内容

一个只吃糖 一个只吃脂肪

克里斯和赞德，是同卵双胞胎，时年35岁。克里斯是传染病学专家，赞德是热带医学专家。

克里斯吃的主要有面包、甜甜圈、意大利面、土豆、米饭、蔬菜水果，甚至可乐和白糖。糖分超高、只含有极少量油脂。

赞德吃的主要有奶酪、肉、牛排、带皮鸡肉、火腿和蛋黄。脂肪超高，严禁水果，只有极少的蔬菜。

### 测试一：脑力测试

两周后，先检测极端饮食对大脑的影响。两人在证券交易所工作一天。

吃糖的克里斯记忆力强反应迅速，记得住全新的缩写、代码和交易语言，干得不错，赢了800多美元。

吃脂肪肉的赞德感觉自己工作状态不佳，记忆、反应、计算能力都在变弱，结果只赢了300美元。

### 测试二：饥饿测试

三周后，第二项饥饿测试，看谁的饥饿感来得更快、更强。

两人吃相同卡路里的早餐。3个小时后，到了午餐时间。吃糖的克里斯一直在吃吃吃。而赞德不怎么饿，并且马上就饱了。

吃糖的克里斯摄入了1250卡路里，而吃脂肪的赞德，只摄入了825卡路里。

### 测试三：体能测试

接下来是体能测试，看看三周后谁的体能更强。

体能教练让两人先骑一小时自行车，让他们精疲力尽。然后，给克里斯吃两块糖，给赞德吃两块黄油，糖和黄油的热量值完全一样。最后，两人向山顶冲刺，看看谁更快！

测试结果，吃糖的克里斯迅速超前，轻松地把吃脂肪肉的赞德甩在后面。

终于到了一个月，两人回到实验室。

吃糖的克里斯，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！

吃脂肪肉的赞德，体重减轻了3.5公斤，但消耗了那么多肌肉，对健康不利！



## 热点求真

这是BBC两年前的纪录片

实际上，这篇网文的内容几乎全部取材于一部BBC拍摄的纪录片——名为《Sugar vs. Fat》(糖脂大战)。

不过，这部纪录片早在2014年1月，就已经在BBC的电视节目里播出，而不是文章中说的“前不久”。

2014年2月，这部纪录片很快就被配上了中文字幕，在国内的网络上流传。现在，只要你输入“糖脂大战”，在各大视频网站上就能看到有中文字幕版本的这部BBC纪录片。

此外，网文表述较为夸张，比如“吃糖的人更聪明”、“吃糖的比吃肉的更强壮”等，BBC纪录片并没有这么简单粗暴地下结论。

### “这个测试是电视表演”

2014年1月31日，节目播出后不久，瑞典知名医学专家安德烈亚斯·恩菲尔德就曾写文章指出了纪录片的不少毛病。

恩菲尔德医生是瑞典最受欢迎的、关于健康方面的博客作家。他有关健康的著作在瑞典销量排名第一，并被翻译成8国语言。

恩菲尔德特说，这是一个有趣的设定，同卵双胞胎兄弟最终其实是在“确认”预设的想法，是一种“电视表演”。

首先，恩菲尔德特指出，做模拟的股票交易并不能测试大脑功能。

“因为短期股票交易只是一个纯粹的运气游戏。已有令人信服的证据表明，受过训练的猴子有50%的机会击败受过良好教育的股票经纪人。为什么？因为一切都是运气。换句话说，这个测试是垃圾，但是吃糖的兄弟赢了。”

### 只吃肉得糖尿病？错得离谱！

第二，恩菲尔德特说，体能测试，吃糖的克里斯获胜也可以预见。因为那种最后冲刺的无氧运动，需要一些碳水化合物(也就是糖)提供爆发力。但这并不能证明谁的体能强，谁的体能弱。

另外，恩菲尔德特指出，在BBC的纪录片里，那个医生说，吃肉的赞德几乎要得糖尿病。这简直错得离谱！

“我简直怀疑他是否清楚什么是糖尿病。”恩菲尔德特解释，赞德在吃肉一个月后测得的空腹血糖为5.9。这是一个正常值。“空腹血糖达到6.0mmol/L都被认为是正常的。”空腹血糖每天都有很大的变化。“可能是今天5.9，明天是5.1。”

他说，很多研究都表明，控制碳水化合物的摄入，对控制“肥胖和糖尿病”确实有效。这可能有副作用，但肯定不会导致糖尿病。

### “只吃油炸食品，都会让你减肥”

另外，英国医生柯汉德·艾哈奈穆甘指出，这个实验方法有明显的缺陷。

“一个人吃肉，意味着不能吃任何碳水化合物。一个人吃糖，意味着避免脂肪。尽管吃得尽可能多，但他们俩肯定能减肥。”

“为什么？因为当你排除整个类别的食物时，你的选择是有限的。最终，会导致你少吃。”

“这就是为什么巧克力圣代、汉堡包，甚至油炸食品，也同样会让你减肥。因为如果你只能吃巧克力圣代，而不能吃任何东西，你最终会吃得很少。”

■据都市快报



关注三湘都市报微信看E报。

