

作者： 陈斯斯 来源： 澎湃新闻 发布时间： 2024/2/27 19:25:18

选择字号: 小 中 大

长期吃这些东西可调节肠道菌群，缓解肥胖

2月26日，国际代谢领域权威期刊《Nature Metabolism》发表上海市第六人民医院内分泌代谢科、上海市糖尿病重点实验室的一项研究成果。研究发现，抗性淀粉配合平衡膳食可以通过调节肠道菌群缓解肥胖。

肠道菌群紊乱是肥胖的始动因素之一，通过饮食干预调节肠道微生态是一种有前景的肥胖治疗策略。

抗性淀粉是一种天然存在于食物中的膳食纤维，主要来源包括青香蕉、煮熟后冷却的土豆和米饭、全谷物和豆类等，其不易被小肠内的消化酶分解吸收，而是进入大肠被微生物发酵，具有调节肠道菌群的潜力。

为此，来自上海交通大学医学院附属第六人民医院内分泌代谢科、上海市糖尿病重点实验室的教授贾伟平和教授李华婷团队，开展了抗性淀粉饮食治疗代谢相关疾病的系列研究。

研究者首先开展了一项针对超重肥胖受试者的随机对照、交叉设计临床试验, 37名受试者被随机分为两组, 一组先接受8周的抗性淀粉(40g/天)干预, 另一组先接受8周的等能量对照淀粉干预, 经过4周的洗脱期后交换干预方式, 再分别接受8周的对照淀粉与抗性淀粉干预。

研究结果显示,8周的抗性淀粉结合平衡膳食(根据身高和体力活动量计算总能量摄入,平均1600~1700 kcal/天,含有50%~60%来自碳水化合物, 25%~30%来自脂肪和15%~20%来自蛋白质)干预后,超重肥胖受试者的体重平均减轻2.8kg,腹内脂肪显著减少,胰岛素敏感性显著改善,而在对照淀粉干预期间未见这些效果。

同时,抗性淀粉干预后受试者的全身慢性炎症水平显著改善,粪便脂质含量增加,血管生成素样蛋白4 (ANGPTL4) 显著升高,成纤维细胞生长因子21 (FGF21) 水平降低。此外,研究中未观察到受试者有脂肪泻、排便次数增加、呕吐等不良反应。

研究团队指出,本次研究首次通过随机双盲交叉临床试验,在超重肥胖人群中证明抗性淀粉结合平衡膳食可能成为治疗肥胖的新策略,并揭示其作用通过重塑肠道菌群实现,关键功能菌——青春双歧杆菌(*B. adolescentis*)通过改善肠道屏障作用、降低炎症水平、降低食物中的脂质吸收等机制缓解肥胖。

当前, 体重反弹是长期体重管理面临的最主要挑战之一。对此, 贾伟平指出, 长期的抗性淀粉摄入并结合平衡膳食的饮食习惯以维持肠道稳态对控制体重十分关键, 将长期可持续的干预融入日常生活是肥胖问题的最优解。抗性淀粉天然存在于食物中, 也可以作为膳食补充剂添加入日常饮食, 本研究为超重肥胖的治疗提供了一种有效、经济、可坚持的生活干预方式, 并为开发基于微生物组的减肥干预措施提供了新思路。

上海市第六人民医院教授贾伟平、教授李华婷、香港大学生物医药技术国家重点实验室教授徐爱民、德国莱布尼茨汉斯诺尔研究所教授Gianni Panagiotou和中国科学院大连化学物理研究所教授刘心昱为本文共同通讯作者。李华婷、上海交通大学医学院博士研究生张蕾、香港城市大学传染病及公共卫生学系教授李俊、上海交通大学医学院硕士研究生吴倩为本文共同第一作者。此外, 郑州大学代谢病研究中心教授叶建平、中国科学院大连化学物理研究所教授许国旺和上海交通大学公共卫生学院教授赵月亮给予了积极支持和方法建议。

值得一提的是, 此项研究受到国家重点研发计划、国家自然科学基金重大国际合作项目、香港研究资助局、欧盟地平线 Horizon2020项目、集萃药康肠道菌群中青年研究者项目等基金资助。

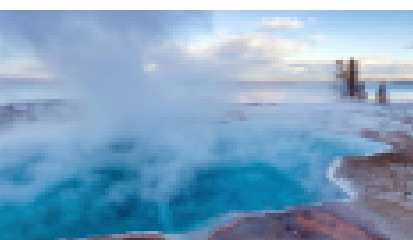
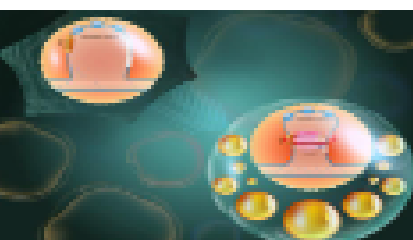
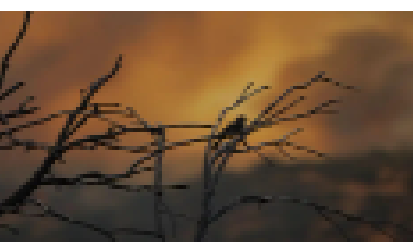
特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

打印 发E-mail给:

[相关新闻](#)
[相关论文](#)

- 1 新研究为肥胖相关肝癌治疗提供方向
- 2 青少年时期压力越大，成年后更易出现高血压和肥胖
- 3 体重增加、肥胖提升罹患神经和精神疾病风险
- 4 “骗”大脑“我饱了”，内服振动胶囊有望治疗肥胖
- 5 研究揭示肠道菌群传播模式的传播模式
- 6 肥胖与癌症风险升高相关
- 7 肥胖者白天消耗的能里较少
- 8 《自然》呼吁重新定义肥胖：BMI指标有缺陷

图片新闻



>>更多

一周新闻排行

- 1 通用人工智能时代，中国如何迎接新挑战
- 2 我国城市人群幽门螺杆菌最新感染率为2.7%
- 3 超过200万篇研究论文从互联网上消失了
- 4 这位全球高被引科学家离世后，仍发表了49篇论文
- 5 通用人工智能时代，中国如何迎接新挑战
- 6 唐本忠：“聚焦”科学之光
- 7 科教界发“帽子”之风能否刹车
- 8 张文明委员：“以才育才”，引进留学归国人才
- 9 黄波团队在记忆性T细胞形成机制研究方面获新进展
- 10 英国拒绝加入ITER计划

编辑部推荐博文

- 科学网2024年2月十佳博文榜单公布！
- 遇上刺头学生、工作忙不过来……她们这样解决
- SSCI好刊带来科学减肥经验和更多公共卫生研究
- 用于先进氢/锂储能和离子传导应用的金属氮化合物
- 人工智能设计的蛋白质能否被用作生物武器？
- 应力诱导表面界面双极性构建高密度活性位点

[更多>>](#)

