



【字体: 大 中 小】

科学家发现地中海饮食能促进与“健康老龄化”有关的肠道细菌

日期: 2020年08月06日 14:47 来源: 科技部



近日,发表在学术期刊Gut上的一项涵盖5个国家的研究表明,连续一年食用地中海饮食可以促进与健康衰老相关肠道细菌的多样性,同时减少与老年人人群中炎症相关的有害细菌。

研究人员认为,由于衰老与身体功能退化和炎症增加有关,这两种情况都预示着虚弱的开始。而地中海饮食可能会对肠道细菌产生作用,从而有助于抑制老年人身体虚弱和认知能力下降。

过去的研究表明,饮食不佳或受限饮食会减少肠道细菌的丰度,从而导致身体变得脆弱,这在老年群体中非常普遍。

因此,研究人员希望了解地中海饮食是否可以维持老年人的肠道微生物组,并促进与健康衰老相关细菌的定植。

在该研究中,他们分析了612位年龄在65至79岁的老年人在采用常规饮食(289人)或地中海饮食(323人)之前和12个月之后的肠道微生物组。地中海饮食富含水果、蔬菜、坚果、豆类、橄榄油和鱼类,红肉和饱和脂肪的含量较低,特别适合老年人。

这些参与者来自5个不同的国家,分别是法国、意大利、荷兰、波兰和英国。在研究开始时,虚弱、虚弱边缘、不虚弱的参与者数量分别是28、151、433人。

研究结果发现,坚持地中海饮食12个月与肠道微生物组的改善存在关联。这可能与细菌多样性的损失受到抑制相关。过去有研究认为,细菌种类增多与身体变强的几种指标相关,比如行走速度、握力、改善的大脑功能,还与某些潜在有害炎症化学物质的减少相关。

更详细的分析显示,微生物组的变化与已知可产生有益短链脂肪酸的细菌增加和参与产生特定胆汁酸的细菌减少有关。已知过量的胆汁酸与肠癌、胰岛素抵抗、脂肪肝和细胞损伤的风险增加有关。

更重要的是,在地中海饮食的作用下大量繁殖的细菌是“基石”物种,这意味着它们对一个稳定的肠道生态系统至关重要,清除了那些与虚弱指标相关的微生物。

这些变化在很大程度上是由膳食纤维、相关维生素和矿物质的增加引起的,特别是维生素C、B6、B9,铜,钾,铁,锰和镁。

这些发现与人的年龄或体重(身体质量指数)无关,尽管这两个因素都会影响微生物组的组成。

在研究开始时不同国家参与者的肠道微生物组组成存在一些差异,但12个月后,他们的肠道微生物组对地中海饮食的反应是相似且一致的,而与国籍无关。

研究人员说,这项研究结果无法确定微生物组与健康之间的因果关系,此外,二者之间的相关性是推断出来的,而不是直接通过测试得到的。

他们强调:“饮食、微生物组和宿主健康之间的相互作用是受多种因素影响的复杂现象。尽管这项研究结

果阐明了这三者之间相互作用的一些规则，但年龄、身体质量指数、疾病状态和初始饮食模式等因素可能在决定这些相互作用的有效程度方面起着关键作用。”

论文链接：<https://gut.bmj.com/content/early/2020/01/31/gutjnl-2019-319654>

扫一扫在手机打开当前页



打印本页 ▶

关闭窗口 ▶



版权所有：中华人民共和国科学技术部

地址：北京市复兴路乙15号 | 邮编：100862 | 地理位置图 | 京ICP备05022684 | 网站标识码bm06000001