

喝绿茶降糖护肠

本报讯 近日,发表于《营养学最新进展》的一项针对有心脏病风险因素人群的新研究表明,连续4周摄入绿茶提取物可以降低血糖水平,并通过降低炎症和减少“肠道渗漏”改善肠道健康。

研究人员表示,这是第一项评估与代谢综合征相关的健康风险是否会因绿茶在肠道中的抗炎功效而降低的研究。代谢综合征影响着约1/3的美国人。

俄亥俄州立大学人类营养学教授、高级研究作者Richard Bruno说,“有很多证据表明,大量饮用绿茶与良好的胆固醇、葡萄糖和甘油三酯水平有关,但还没有研究将绿茶对肠道的益处与这些健康因素联系起来。”

作为2019年一项研究的后续,研究人员在40名个体中进行了临床试验。之前的研究表明,食用绿茶补充剂的小鼠肥胖率降低,健康风险降低,肠道健康状况得到改善。

在这项新研究中,绿茶提取物还可以降低健康人的血糖、减少肠道炎症和通透性,这是一个意外的发现。

“这告诉我们,在一个月内,我们能够降低代谢综合征患者和健康人的血糖,而血糖的降低似乎与减少肠道渗漏和炎症有关,且无论健康状况如何。”

Bruno说。

代谢综合征患者被诊断出至少有多种因素会增加患心脏病、糖尿病和其他健康问题的风险——腹部脂肪过多、高血压、高密度脂蛋白(有益)胆固醇低、空腹血糖和甘油三酯(血液中的一种脂肪)水平高。

Bruno说,这些构成代谢综合征的风险因素的棘手之处在于,它们通常只是轻微改变,还不需要药物管理,但仍然会对健康构成很大风险。

“大多数医生最初会建议减肥和锻炼,但大多数人由于各种原因不能改变生活方式。”Bruno说,“我们的工作旨在为人们提供一种新的基于食物的工具,帮助他们管理代谢综合征风险或逆转代谢综合征。”

40名参与者包括21名代谢综合征患者和19名健康成年人,他们连续28天食用含有绿茶提取物的软糖,每日剂量相当于5杯绿茶。绿茶提取物富含一种叫做儿茶素的抗炎化合物。

在随机双盲交叉试验中,所有参与者花了28天时间服用安慰剂,两次治疗之间有一个月停止服用任何补充剂。

研究人员证实,在安慰剂和绿茶提取物甜点研究阶段,参与者按照建议,饮食中多酚(水果、蔬菜、茶和香料中天然存在



图片来源:pixabay

的抗氧化剂)含量较低,因此任何结果都可能归因于绿茶本身的影响。

结果表明,与服用安慰剂后的血糖水平相比,所有参与者服用绿茶提取物后的空腹血糖水平显著降低。通过分析发现,所有参与者均通过绿茶治疗减少了肠道炎症,其粪便样本中的促炎蛋白减少。研究人员还发现,喝绿茶后,参与者的肠道通透性明显下降。

肠道通透性或肠道渗漏使肠道细菌和相关有毒化合物进入血液,刺激低度慢性炎症。

“我们并没有试图通过一个月的研究治愈代谢综合征。”他说,“但根据我们对代谢综合征背后因素的了解,绿茶有可能在肠道中发挥部分作用,以减轻患代谢综合征或逆转代谢综合征的风险。”

Bruno的实验室正在完成对研究参与者肠道微生物群落和血液中细菌相关毒素水平的进一步分析。

(李木子)

相关论文信息:<https://doi.org/10.1093/cdn/nzac068.010>

多吃水果预防抑郁

本报讯 英国科学家的一项新研究显示,与不吃水果的人相比,经常吃水果的人可能有更积极的心理健康状况,因而较少出现抑郁症状。近日,相关研究成果在《英国营养学杂志》上发表。

阿斯顿大学健康与生命科学学院研究人员的这一发现表明,对人们的心理健康而言,吃水果的频率比一次吃多少水果更重要。研究还发现,吃薯片等营养成分较低的咸味零食者,更有可能表现出严重的焦虑。

这项研究调查了来自英国各地的428名成年人,分析了他们的水果、蔬菜、甜食和咸味零食的摄入量与心理健康之间的关系。

在考虑了年龄、总体健康状况和运动等人口统计学和生活方式因素后,研究人员发现,营养丰富的水果和缺乏营

养的咸味零食似乎都与心理健康有着密切关系。该研究并未发现吃蔬菜和心理健康之间有直接关联。

这项调查显示,人们吃水果的频率越高,心理健康得分就越高,抑郁的得分则越低,且这与水果的总摄入量无关。

经常吃缺乏营养的咸味食物(如薯片)的人更有可能经历“日常智力衰退”,心理健康状况也较差。更多的“衰退”与更高水平的焦虑、压力和抑郁症状以及较低的心理评分有关。

相比之下,这些“日常智力衰退”和水果、蔬菜或甜食摄入之间没有联系。这表明缺乏营养的咸味零食、“日常智力衰退”和心理健康之间存在独特的关系。

这些令人沮丧的“日常智力衰退”包括忘记物品放在哪里、忘记进入房间的目的以及想不起熟人的名字等。



图片来源:pixabay

该论文的主要作者Nicolas Jayne Tuck说:“我们对饮食如何影响心理健康和幸福知之甚少,虽然我们没有直接研究其间的因果关系,但我们的发现表明,经常吃缺乏营养的咸味食物可能会增加‘日常智力衰退’,并损害心理健康。”

(柯讯)

相关论文信息:<https://doi.org/10.1017/S0007114522001660>

气候变化使超半数人类病原体恶化

本报讯 根据《自然—气候变化》近日发表的一项研究,气候灾害加剧了58%的人类传染病。这些发现凸显出持续气候变化下更进一步的人类健康风险。

科学家已经了解到,气候变化会影响人类面对诸多疾病的脆弱性。之前的研究主要集中在特定病原体类群(如细菌或病毒)、对特定灾害的反应(如热浪或洪水增加),以及传播类型(如食源或水源),但气候变化和疾病对人类的全面威胁则是未知的。

在新的研究中,美国火奴鲁鲁市夏威夷大学马诺阿分校Camilo Mora和同事系统筛选了文献,发现了3213个实证案例,将286种独有的人类病原体疾病与10种气候灾害(如变暖、洪水或干旱)联系起来。

其中,277种病原体至少被1种气候灾害所加剧,仅9种病原体因气候灾害而减弱。总体上,在影响人类的传染病可靠记录列表上,有58%的病原体已被证明会因气候变化加剧。一些灾害会让人更接近病原体,例如风暴或洪水导致的流离失所与拉沙热和军团病相关,而另一些会让病原体更接近人,比如气候变暖使传播疾病的生物活跃区域增加,如莱姆病、登革热和疟疾。

科学家总结道,这些发现揭示了气候灾害导致疾病的独特路径,强调了社会适应的有限能力,也凸显出减少温室气体排放的必要性。

(赵路)

相关论文信息:<https://doi.org/10.1038/s41558-022-01426-1>