

---

# 不同新陈代谢或体型需要不同饮食计划

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/10114.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

不同新陈代谢或体型需要不同饮食计划。没有对每个人都有效的健康饮食——一项关于基因、微生物群和生活方式等因素对新陈代谢影响的研究显示，人们对食物的反应各不相同，因此每个人都需要个性化的饮食计划。

研究人员让1102名健康的志愿者连续两周吃完全相同的食物，并测量他们的代谢反应。结果显示，人与人之间的差异很大，甚至高达10倍，这意味着对一个人有益的健康饮食可能对另一个人并不健康。相关研究结果近日发表于《自然—医学》。

每个人对同一种食物的反应都不一样。英国伦敦国王学院遗传学家Tim Spector说。Spector和同事测量了受试者血液中的葡萄糖、胰岛素和甘油三酯水平。这3种物质在饭后含量过高是造成肥胖的风险因素之一，而饭后血糖和甘油三酯出现峰值的人更有可能患心血管疾病和糖尿病。

研究团队还追踪了受试者的睡眠、运动和饥饿水平，并采集了粪便样本以检测其肠道微生物。Spector期望能找到一种对代谢反应有很强遗传作用的成分，但实际发现的很少。受试者包括几对同卵双胞胎，他们对同一餐饮食也表现出非常不同的反应。

这直接告诉我们，基因并不起主要作用。Spector说，例如，我们对高脂肪食物的反应几乎完全不受遗传因素影响。他的团队发现，只有大约30%的葡萄糖反应源自遗传。

事实上，其他因素更为重要。Spector说，例如肠道微生物、昼夜节律、睡眠和运动等，另外吃饭的时间也很重要，有些人早晨代谢食物的能力更好，而另一些人代谢食物的能力在一天中没有区别。

这表明，为个人量身定制健康饮食计划比推荐一种一刀切的健康饮食更有效。

结果可能是令人惊讶的。Spector说。他说自己多年来一直吃金枪鱼和甜玉米三明治，认为它们对身体有好处。但最近Spector发现，自己对这种饮食的新陈代谢反应非常糟糕。

Spector团队还开发了一种人工智能工具预测人们对食物的反应，这种预测基于基因、肠道微生物、运动和睡眠模式以及对食物的代谢反应。一家名为Zoe的英国公司已开始对这款工具进行消费者测试并开发了手机应用，计划于下月在美国、今年早些时候在英国发布。

这是一项非常令人兴奋的研究。利兹大学的Bernadette Moore说，在我看来，真正重要的是研究团队对双胞胎进行了测试，所以他们有一个非常好的设计来检测遗传学。不过她也表示，要完全

---

了解个体对食物的反应，仍有许多工作要做。

这项研究结果令人印象深刻。伦敦圣玛丽大学的Yiannis Mavrommatis说，这一初步发现将塑造营养科学的未来。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41591-020-0934-0>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Tim Spector 来源：《自然—医学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发