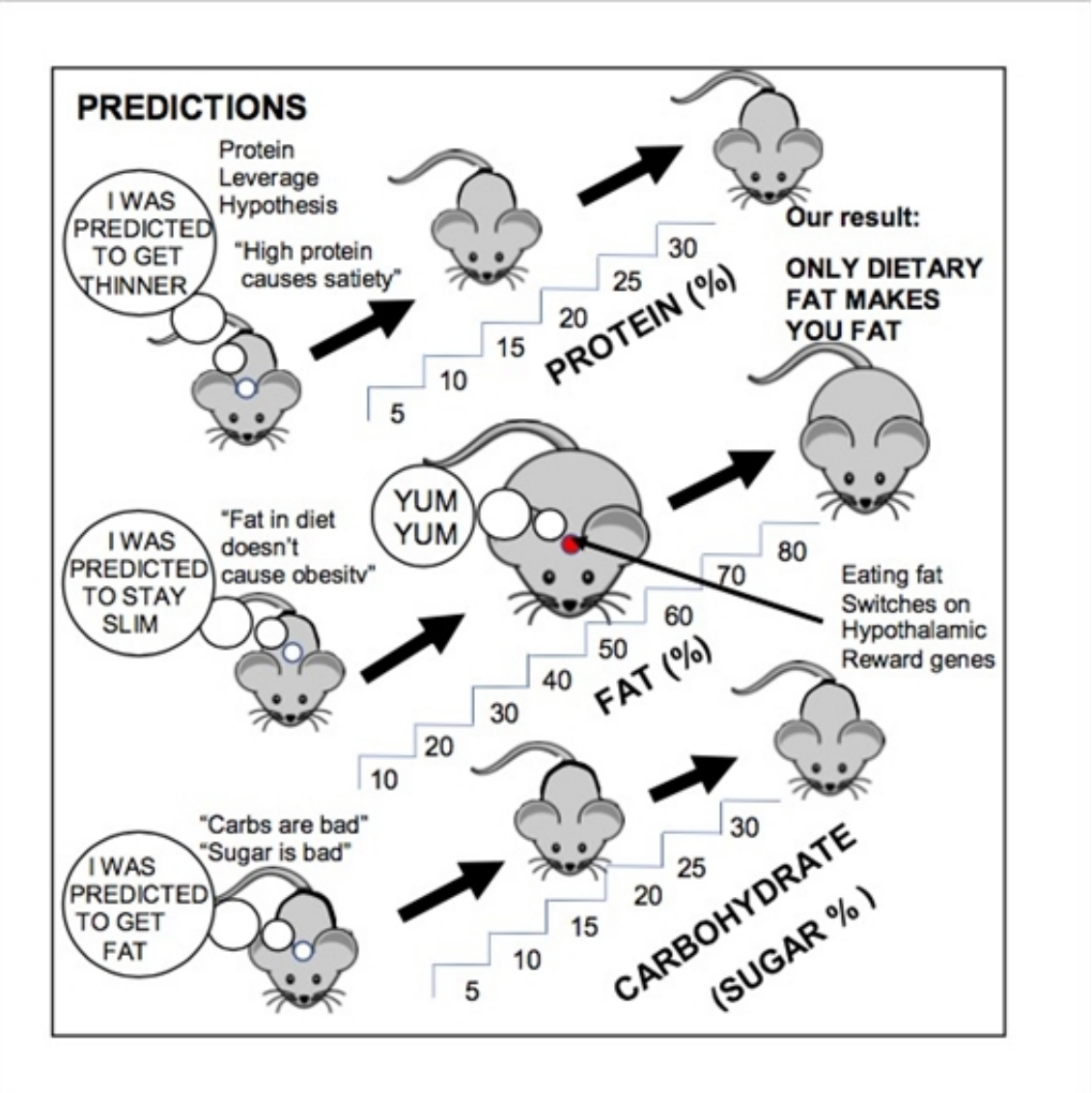
中科院科学家抓到导致肥胖“唯一元凶”

作者：丁佳 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/1148.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！



实验设计示意图 图片来源：Cell Press

中国科学院遗传与发育生物学研究所科研人员，在小鼠中开展了迄今为止同类研究中规模最大的实验，以探究究竟饮食中的哪种组分是导致小鼠体脂积累的元凶。结果发现，导致小鼠肥胖的唯

一因素，就是它们饮食中的脂肪含量。该研究成果7月12日在线发表在《细胞—代谢》(Cell Metabolism)杂志上。

该研究设计了30种不同的食物，这30种食物的脂肪、碳水化合物(糖)和蛋白质含量各不相同，分别用这些食物饲喂5种不同品系的小鼠，为期3个月(相当于人类寿命的9年)。

这项实验总共采集了超过100,000例小鼠体重变化和体脂数据，这项大规模的实验得出的结果非常明确——导致小鼠肥胖的唯一因素就是它们饮食中的脂肪含量。

糖含量高达30%的食物并没有导致体重的增加，糖和脂肪的共同作用也没有在脂肪单独作用的基础上增加，同时，低蛋白质(最低5%)也不会导致能量摄入过高，这表明并不存在所谓的蛋白质含量目标值。本研究中，膳食脂肪通过其特有的对脑部奖赏机制的激活作用，导致了能量摄入的增加。

领导该项研究的中科院遗传发育所研究员、国家千人计划入选者John Speakman说：该研究的不足之处在于，研究模型是小鼠而非人类。但是，鉴于小鼠和人类在生理和代谢方面有很多共通之处，而且我们永远也不可能对人类采用同样的方式进行如此长时间饮食控制研究，因此，该研究提供的证据为我们了解人类饮食结构的影响提供了很好的线索。

吃什么对于人类调节体重的能力至关重要。一直以来，关于饮食中的哪种成分是增肥关键因素的争论从未停止。20世纪80和90年代，人们普遍认为膳食脂肪含量是最重要的因素。本世纪初，又有观点认为碳水化合物，尤其是糖类等精制碳水化合物的含量才是导致肥胖的主要因素。在此期间发表的几本颇为流行的著作表示，吃脂肪反而可以使人们免于变胖。

最近，学术界的研究焦点又转向了蛋白质，认为人类摄入食物的主要目的是为了获取蛋白质而不是能量，因此，当膳食中的蛋白质含量下降时，为了满足一定的蛋白质摄入量，我们不得不摄入更多的食物，导致摄入更多能量从而变胖。(来源：科学网 丁佳)

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转发