
酸奶对机体健康有什么好处？

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1195.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！

2018年7月18日讯，对于酸奶我们并不陌生，超市冷藏柜中形形色色的酸奶有时候常常让我们眼花缭乱，酸奶作为人们日常饮食中不可缺少的食物，其对机体健康都有什么好处呢？看看下面这些研究吧！

【1】希腊酸奶vs原味酸奶vs低脂酸奶 你如何选择一种最健康的酸奶？

新闻阅读：Plain, Greek, low-fat? How to choose a healthy yoghurt

酸奶是世界上最古老的发酵乳制品之一，其发源可以追溯到人类文明的开始，当人类开始驯养动物生产牛奶时，对于牛奶的保质期，人类就需要想出一些解决方案了。yoghurt(酸奶)一词来自土耳其，也就是说，在酸奶的生产过程中，牛奶会发生凝结或增稠的过程。

与牛奶一样，酸奶也富含钙质和蛋白质，而且其还能为机体提供其它营养成分，比如碘、维生素D、B2、B12和锌等。但酸奶的营养要高于牛奶，主要的原因是发酵的过程会使其更易于被机体所消化，因此营养物质就可以很轻松地被机体所吸收。然而酸奶也有很多类型，比如希腊酸奶和液态酸奶，以及一些添加水果和益生菌的酸奶，那么你知道哪种酸奶最健康吗？

通过向鲜奶中引入一些特定的细菌就能制作酸奶了，比如嗜热链球菌、德氏乳杆菌和保加利亚乳杆菌等。通常情况下这些细菌都会在酸奶中出现并且形成酸奶发酵液，它们的协同关系是最终产品一致性的关键因素，同时这也能够带来一些健康益处，比如降低机体腹泻的严重程度和持续时间等。

【2】J Nutr and Br J Nutr：酸奶能够明显降低机体慢性炎症 抑制肥胖等多种人类疾病的发生

doi：10.1093/jn/nxy046 doi：10.1017/S0007114517003038

炎症是我们机体抵御疾病和损伤的一道先天性的免疫防线，如果炎症反应持续时间过久就会诱发慢性炎症的发生，也就是说这种慢性炎症会攻击机体本身，对器官和组织系统产生破坏，慢性炎症同时也是诱发很多疾病的关键因子，比如炎性肠病、关节炎和哮喘症等，同时慢性炎症还与肥胖、代谢综合征、心血管疾病及其它慢性疾病直接相关。

最近发表在国际杂志the Journal of Nutrition上的一篇研究报告中，研究人员就发现，酸奶或能减缓慢性炎症，研究人员发现，酸奶或能通过改善肠道粘膜的完整性，抑制内毒素进入血液系统，从而来减缓炎症的发生，而这些内毒素则是由肠道微生物所产生的促炎性分子。研究者Brad Bolli

ng说道，我们想通过研究观察酸奶到底是如何实现减缓机体炎症的，诸如阿司匹林等抗炎性药物能够帮助有效减缓机体的慢性炎症，然而每一种药物都有其自身的风险和副作用，因此研究人员就希望能够开发出一种副作用和风险较低的慢性炎症药物，早在20多年前，研究人员就开始研究以乳制品来作为膳食疗法治疗疾病，但研究结果喜忧参半，如今关于乳制品具有促炎性还是抗炎特性，科学家们还存在一定争论。

【3】 Microbiome：酸奶中的益生菌可有效缓解狼疮病

doi：10.1186/s40168-017-0300-8

最近，来自弗吉尼亚理工大学的研究者们揭示了酸奶中的一类益生菌是如何缓解狼疮病患者的病情的严重程度的。来自生物医学科学与病理学系的助理教授Xin Luo等人基于此前在乳酸菌方面的研究进展，研究了该类细菌在自体免疫疾病(例如狼疮病)中的作用机制。

在我们2014年的文章中，我们发现患有狼疮病的小鼠体内的乳酸杆菌的水平有明显的下降，从而我们猜想通过提高该类细菌的比例或许能够起到缓解病情的作用。狼疮病是一类能够引发慢性疲劳、关节疼痛、皮疹、发热、肾脏衰竭甚至死亡。美国境内有大约300万人受到狼疮病的影响。Luo等人的这一研究则专注于狼疮病引发的肾脏炎症反应。根据专门研究机构的报道，狼疮病引发的肾脏炎症反应会在狼疮病症状出现5年之内发生，有40%的患者会出现肾脏炎症的情况。

【4】 ASM2017：来自酸奶的一种乳酸杆菌抑制多种耐药性细菌生长

新闻阅读：Lactobacillus parafarraginis KU495926 Inhibits Multi-Drug Resistant and Extended Spectrum Beta-Lactamase Producing Gram-Negative Bacteria

根据来自美国霍华德大学的研究人员在新奥尔良市举行的2017年美国微生物学会(American Society for Microbiology, ASM)年度会议上发布的研究结果，从酸奶中提取出的一种乳酸杆菌Lactobacillus parafarraginis KU495926阻止从位于美国华盛顿特区的一家医院的被感染者体内获得的14种多药耐药性细菌和所谓的超广谱 β -内酰胺酶(extended spectrum beta-lactamase, ESBL)细菌生长。

ESBL细菌产生 β -内酰胺酶，从而让它们对某些广谱抗生素产生耐药性。这些研究人员发现作为一种革兰氏阳性菌，L. parafarraginis产生一种类似细菌素(bacteriocin，一种抗菌蛋白)的物质，它抑制革兰氏阴性的ESBL病原菌和多药耐药性病原菌生长。根据霍华德大学Broderick Eribo实验室研究生Rachelle Allen-McFarlane的说法，这可能是革兰氏阳性菌来源的细菌素抑制革兰氏阴性菌生长的为数不多的例子之一。

Allen-McFarlane告诉《科学家》杂志，通常而言，来自一种特定菌株的细菌素仅能够抑制密切相关的菌株生长。她解释道，在大多数时间里，革兰氏阳性菌杀死革兰氏阳性菌。

【5】 低脂牛奶、酸奶可降低抑郁风险

我们中的许多人选择低脂奶制品而不是全脂奶制品来保持我们的健康腰围。然而，一项最新研究表明，低脂牛奶可能还有益于心理健康。

在一项对来自日本的1,000多名成年人的研究中，研究人员发现，与那些摄入量较少的人群相比

较，摄入大量低脂牛奶和酸奶的人患抑郁症的可能性较小。

该研究的合着者，日本东北大学的Ryoichi Nagatomi教授及其同事将他们的最新研究成果发表在《社会精神病学与精神病学》杂志上。

抑郁症也称为严重抑郁障碍，是美国最常见的精神疾病之一。根据国家心理健康研究所的数据，2015年，美国大约有1,610万名成年人在过去12个月内经历了至少一次严重的抑郁症。

【6】 酸奶治抑郁焦虑

来自弗吉尼亚大学医学院的一项新研究表明，吃活菌培养的酸奶可能可以逆转抑郁症和焦虑症状。该研究发表在《科学报告》杂志上，表明在称为乳杆菌的酸奶中的益生菌与抑郁症状的发生中具有直接联系，并且更多地摄取这些益生菌可以缓解症状。

这种研究的带来的巨大希望是，我们不需要麻烦复杂的药物和相应的副作用，当我们只需要和微生物玩耍，UVA的神经科学系的研究员并作为研究的主要作者Alban Gaultier博士在新闻稿中说，只有改变你的饮食，改变你所吃的细菌，就可以修复你的健康和你的心情，这是神奇所在。

对于该研究，研究人员分析了小鼠模型的肠道微生物组在其受到应激之前和之后的组成。研究人员观察到，当小鼠受到压力时，其肠道中的乳酸杆菌的数量减少。随着乳杆菌的流失，出现抑郁症状。有趣的是，当研究人员给小鼠乳杆菌他们的食物，小鼠几乎恢复正常。

【7】 AHA 2016：喝酸奶有助于预防女性患高血压

新闻阅读：Long-term yogurt intake is associated with a lower risk of high blood pressure in middle-aged nurses and health professionals, presented at the American Heart Associations Epidemiology and Prevention (EPI)/Lifestyle and Cardiometabolic Health 2016 Scientific Sessions in Phoenix

2016年美国心脏协会(AHA)流行病学与生活会议指出，女性喝酸奶有助于降低血压。女性若每周至少喝5次酸奶则患高血压的风险降低。

AHA指出，高血压易导致民众发生动脉硬化，增加脑出血和肾脏疾病的风险。如果不加以控制，高血压还会导致卒中和失明。

既往研究指出，奶制品可以减少高危民众患高血压的风险，但很少有长期研究提出酸奶对民众患高血压风险的影响。Justin Buendia博士认为，这是迄今为止规模最大的评估酸奶对血液影响的研究。

国家乳制品委员会Buendia和同事使用护士健康研究中的第1、2期研究中的数据。参与者年龄为25-55岁，且皆为HPFS研究中的参与者，研究人员对他们进行了18-30年的随访，并发现有75609名参与者患上了高血压。

调整其他可能会影响高血压的因素如年龄、种族、高血压家族史、身体锻炼和饮食等后，研究人员深入探究3组民众中酸奶和高血压病之间的关系。

【8】 mBio：益生菌酸奶可防止重金属中毒

doi : 10.1128/mBio.01580-14

喝益生菌酸奶好处多多，近日一项新研究显示，喝益生菌酸奶还有一项意想不到的好处：减少儿童和孕妇对某些重金属和环境毒素的吸收。这项研究由加拿大罗森健康研究中心人类微生物和益生菌研究所完成，这是科学家首次通过临床证明了益生菌酸奶能够降低与汞和砷有关的致命健康风险，研究结果发表在美国微生物学会的期刊mBio上。

类似于汞和砷的环境毒素通常存在于饮用水和食品中，特别是鱼体内。在采矿业和农业盛行的地区，以及发展中国家那些对工业活动限制不严格或缺乏监管的地区，这些污染物的含量尤其高。长期接触重金属，即使暴露程度不高，也可能诱发儿童患上某些癌症，并使其神经系统和智力发育受到影响。调查显示，在加拿大，有15%的育龄妇女体内汞含量过高，她们的孩子极有可能出现神经发育异常。

研究表明，人体内一些天然存在的细菌会影响有毒金属的水平。鼠李糖乳杆菌(*Lactobacillus rhamnosus*) GR-1是一种对人体免疫系统有好处的益生菌，在加拿大已经被安全、有效地添加到酸奶中。罗森健康研究中心Previous实验室表明，它也可以与重金属结合，但仍需要临床研究确定这种机制是否会阻止机体吸收这些重金属。

【9】Biology Open：预防帕金森疾病的酸奶？

doi : 10.1242/bio.20149399

近日，研究表明帕金森疾病影响大脑黑质区域神经元，能够导致这一区域的线粒体活动停止甚至细胞死亡。研究者在研究中显示提供基因DJ-1的两个产品D-乳酸钠或羟乙酸盐能够阻止甚至抵消线粒体活动停止与细胞死亡这一过程，添加这两种物质到培养的海拉细胞和线虫C细胞中即可证明。线虫恢复了线粒体的活性并且阻止了神经元的退化。他们还表明，这两种物质能够化解除草剂百草枯的毒性作用。细胞一旦被这种除草剂处理，就会导致帕金森疾病中线粒体的损害，只有添加这两种物质细胞才能恢复正常。D-

乳酸钠和羟乙酸盐存在于自然未成熟的水果和某些特定的酸奶中。

Teymuras Kurzchalia和 Tony Hyman 都有马克斯普朗克研究所分子细胞生物学和遗传学的实验室及不同的研究项目——但他们都偶然发现了基因DJ-1。这种基因最初被认为是一种致癌基因，自2003年以来一直被认为与帕金森病有关联。最近的研究表明，DJ-1属于新的glyoxalase家族。这些基因的主要功能被假设为替线粒体代谢中醛类副产品解毒。德累斯顿的研究小组展示DJ-1的产品，D-乳酸钠和羟乙酸盐，实际上只需要维持高线粒体跨膜电位就可以防止帕金森病中神经元的退化。

【10】科学家揭示酸奶为何有益健康

美味可口的酸奶等发酵乳制品含有大量乳酸菌，有益人体健康，但你知道其所以然吗？日本一机构6月21日公布研究结果说，乳酸菌中的双链RNA会使小肠的免疫细胞活跃并产生有抗病毒作用的 β 干扰素，从而发挥抗炎症效果。乳酸菌指发酵糖类、主要产物为乳酸的一类革兰氏阳性菌，凡是能在葡萄糖或乳糖的发酵过程中产生乳酸的细菌统称为乳酸菌。

日本产业技术综合研究所21日发表公报说，该所研究人员让实验鼠摄取嗜盐四联球菌KK221株。这是一种从酱油糟中分离出来的乳酸菌。接着给实验鼠注射会引发溃疡性结肠炎的药物，发现实

验鼠表现出来的腹泻等肠炎症状得到明显抑制。

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