
母乳喂养可预防成年肥胖

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/13435.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！

母乳喂养可预防成年肥胖。



图片来源：ISTOCKPHOTO

有研究表明，配方奶会轻微增加婴儿肥胖的风险，而母乳具体是如何影响孩子健康的却并不清楚。近期，研究人员通过对母乳的研究发现，全谷物食品中名为甜菜碱的一种生物碱可以促进新生儿肠道中有益菌的生长，进而提高长期的新陈代谢，从而降低肥胖的发生。

西班牙巴塞罗那Sant Joan de Déu儿童医院的Carles Lerin长期研究儿童肥胖，他希望能够找到一种有效应对并且能预防儿童肥胖的新方法。为此，他对美国俄克拉荷马州现有的34对母婴样本展开了研究。

据悉，这些婴儿都是纯母乳喂养，在早先的研究中已经储存好了母乳样本，并且详细记录了婴儿早期的成长和健康状况。Lerin和他的同事希望可以借此找出与早期快速生长相关的物质。他们最终发现了一个突出的现象：当甜菜碱水平较低时，会发生超重。

为了进一步确定甜菜碱是否可以控制新生儿的生长，Lerin和同事们进行了小鼠实验。新生小鼠被随机分配在两组，一组的鼠妈妈常规饮食，另一组母乳中添加了额外的甜菜碱。研究人员3月31日在《科学—转化医学》上报道了实验结果：在6个月左右时，母乳中含额外甜菜碱的幼崽体重比参照组轻了大概10%。

这种影响对于母体肥胖的幼崽更明显，与人类一样，母体肥胖的幼崽也有着更高的肥胖风险。这个发现表明添加额外甜菜碱也许可以帮到这些幼崽，使得它们更加健康地生长。

研究人员并未满足于此，他们试图进一步了解为什么甜菜碱可以帮助新陈代谢，由此他们发现在小鼠幼崽中有一种叫做Akkermansia的物质在发挥作用，使得肠胃有益菌的数量增加。研究人员研究了西班牙瓦伦西亚109对母婴的样本，同样证明了这样的联系确实存在，其他研究也已经证明在人类与动物模型中，更低水平的Akkermansia与肥胖和其他代谢问题相关。

美国圣路易斯华盛顿大学生物人类学家E. A. Quinn指出，这一研究结果表明母乳可以影响肠道中的微生物。她认为：最令人兴奋的事情是对于我来说这个结果真正地展现了母乳是怎样一个复杂的系统，而我们对母乳的了解还处在初级阶段。

此前的大量研究已经证明母乳成分可以改变后代的肠道。另一项研究则发现，在小鼠中，孕妇的运动可以增加母乳中健康的碳水化合物——低聚糖的量。参与了这项研究的儿童内分泌学家、论文合作者Elvira Isganaitis提出：母乳能否真正参与孩子新陈代谢的编程？

Lerin认为，问题的关键在于小鼠受到的影响能否同样发生在人类婴儿身上。他近期开展了一个小型临床试验，希望可以招募50个超重或肥胖的哺乳期母亲和她们的孩子，通过随机让母亲服用甜菜碱补充剂或安慰剂进行实验。不过Lerin特别指出，现阶段不推荐新手妈妈们服用甜菜碱补充剂，他更加推荐直接食用全谷物或藜麦。

另一个重要的问题是如何去帮助配方奶喂养的婴儿。虽然在配方中添加甜菜碱是可能实现的，但这需要直接改变婴儿的饮食而不是母亲的，Lerin表示，这从伦理和逻辑上都更加复杂。

此外，研究人员还想知道甜菜碱对于Akkermansia的显著效果能否同样在成年人身上发挥作用。例如，近几年盛行的地中海饮食被认为是最健康的饮食方式，其中就特别注重摄入富含甜菜碱的谷物，如藜麦。近期的一项研究也证明，甜菜碱通过调节肠胃有益菌可以预防成年小鼠的肥胖。（来源：中国科学报赵彦妮 陈欢欢）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1126/scitranslmed.abb0322>

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：Lerin 来源：《科学—转化医学》

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](http://www.iikx.com)转发