升高胆固醇？牛奶不背锅

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/14003.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！

升高胆固醇？牛奶不背锅。5月24日，一项新研究显示，经常饮用牛奶与胆固醇水平升高无关。

英国雷丁大学、澳大利亚南澳大利亚大学和新西兰奥克兰大学等机构的科学家团队发表在《国际肥胖期刊》的这项研究，分析了3项大型人口调查，结果发现，经常喝大量牛奶的人的有益胆固醇和有害胆固醇水平都较低，尽管他们的身体质量指数（BMI）高于不喝牛奶的人。对其他大型研究的进一步分析也表明，那些经常饮用牛奶的人患冠心病的风险低14%。

研究人员采用了一种遗传学方法研究牛奶摄入量，观察与牛奶乳糖消化有关的乳糖酶基因变化。结果发现，是否携带可以消化乳糖的基因变异是鉴别能够大量饮用牛奶的人群的好方法。

雷丁大学营养遗传学和营养基因组学教授Vimal Karani表示：我们发现，在携带了与高牛奶摄入量有关的基因变异的人中，BMI和体脂更高，但重要的是，他们的有益胆固醇和有害胆固醇水平更低。

此外，研究人员还发现，有这种基因变异的人患冠心病的风险明显较低。所有这些结果都表明，减少牛奶的摄入量可能无助于预防心血管疾病。

这项新研究是在之前几项相互矛盾的研究之后进行的，这些研究都在寻找乳制品高摄入量与心脏代谢疾病（如肥胖和糖尿病）之间的因果关系。为了尽量消除样本大小、种族和其他因素的影响，该团队对近200万人的数据进行了荟萃分析，并使用了遗传方法避免混淆。

尽管英国生物库数据显示，有乳糖酶基因变异的人患2型糖尿病的风险低11%，但这项研究并没有任何强有力的证据表明牛奶高摄入量和糖尿病及相关特征（如葡萄糖和炎症生物标志物）之间存在联系。

Karani说：尽管牛奶饮用者的BMI和体脂水平略高，但我们的研究表明，牛奶摄入量并未增加患心血管疾病的风险。值得注意的是，目前还不清楚究竟是乳制品中的脂肪含量导致了胆固醇水平的降低，还是由于某种未知的‘牛奶因素’。（来源：中国科学报鲁亦）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41366-021-00841-2

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：Vimal Karani 来源：《国际肥胖期刊》

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