研究揭示麸质摄入量与2型糖尿病风险之间的关系

作者：writer 来源：中国科学院

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/1401.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！

麸质是小麦、大麦和黑麦胚乳中的主要贮藏蛋白。中国人日常饮食中，所吃的“面筋”就是面粉经过反复水洗后剩余的麸质。在全世界范围内，有少量人(约)对麸质过敏，导致自身免疫反应并引起乳糜泻。在过去的几年中，“无麸质饮食”在许多国家越来越受欢迎。大众普遍认为摄入无麸质饮食有益于健康，特别是对控制体重有好处。但是这种观点缺乏关于麸质摄入对人群健康影响的证据。一些小型干预研究报道，高剂量的麸质摄入(麸质可降低血脂、血压，减少氧化应激。为了研究麸质摄入对健康的潜在影响，本研究检验了人群中典型麸质摄入量(

通过分析三次大规模的前瞻性队列研究[TheNurses’Health Study(NHS)、NHS II、Health Professionals Follow-Up Study(HPFS)]中利用膳食调查问卷获得的随访数据，该研究发现在20-28年的随访中，调查人群(共计199794个男性和女性)的麸质摄入相对稳定，并与碳水化合物的摄入密切相关。麸质摄入最高五分位的人比最低五分位的人患2型糖尿病的风险低13%。以往在同一人群中的研究也发现，麸质摄入量与冠心病发病风险无显著关系(the British Medical Journal, 2016)。

该研究是第一个研究麸质摄入与长期2型糖尿病风险之间关系的前瞻性队列研究。研究表明，对于没有麸质没有过敏反映的人群而言，刻意回避日常膳食中的麸质对预防2型糖尿病没有明显的好处，反而会导致谷物纤维和其他有益于健康的营养物质摄入降低。

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