

---

# 健康饮食改善牛皮癣

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/14362.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！**

**健康饮食改善牛皮癣。** 让皮肤和关节更健康的秘密可能存在于肠道微生物中。加州大学戴维斯分校健康中心的研究人员发现，富含糖和脂肪的饮食会导致肠道微生物培养不平衡，并可能导致炎症性皮肤病，如牛皮癣，而更均衡的饮食可以恢复肠道健康，抑制皮肤炎症。相关研究结果发表于6月21日《皮肤病学研究杂志》。

该研究资深作者、加州大学戴维斯分校皮肤病学教授Sam T. Hwang说：既往研究已经表明，高糖和高脂肪的西式饮食会导致严重的皮肤炎症和牛皮癣。我们的研究表明，简单的饮食变化也可能对牛皮癣有显著改善作用。

牛皮癣是一种顽固的皮肤病，与人体免疫系统有关。当免疫细胞错误地攻击健康的皮肤细胞时，它们会导致皮肤发炎，形成鳞片和发痒的红斑。多达30%的牛皮癣患者还患有牛皮癣关节炎，症状包括晨僵、疲劳、手指和脚趾肿胀、关节疼痛和指甲变化。

食物是调节肠道微生物群的主要可变因素之一。西式饮食会导致肠道微生物群落及其功能的快速变化，这种微生物平衡的破坏通常称为生态失调，会导致肠道炎症。

由于肠道内的细菌可能在炎症形成中发挥关键作用，因此，研究人员尝试测试肠道生态失调是否会影响皮肤和关节炎。他们向小鼠体内注射白细胞介素-23 (IL-23)，以诱导类似牛皮癣样皮肤和关节疾病的反应，从而研究饮食对牛皮癣和牛皮癣关节炎的影响。

研究人员发现，短期的西式饮食似乎足以引起人体肠道微生物失衡，并增强对IL-23介导的牛皮癣样皮肤炎症的敏感性。

Hwang说：皮肤炎症和食物摄入引起的肠道微生物群变化之间有着明显的联系。西式饮食开始后不久，肠道中的细菌平衡就会被破坏，导致牛皮癣样皮肤和关节炎恶化。

在西式饮食连续喂养小鼠6周后，研究人员将小鼠随机分为两组：一组继续西式饮食4周，另一组在同样的时间内切换到均衡饮食。结果发现，连续10周高糖和高脂肪的饮食容易使老鼠的皮肤和关节发炎。而饮食均衡的小鼠皮肤鳞屑更少，耳朵的厚度也更薄。这表明西式饮食对皮肤炎症有短期影响，饮食的改变可以部分逆转西式饮食引起的促炎作用和肠道微生物群的变化。

该研究第一作者、加州大学戴维斯分校皮肤病学访问助理研究员Zhenrui Shi说：令人惊讶的是，一个简单的少糖、少脂肪的饮食调整可能对牛皮癣有显著效果。这些发现表明，患有牛皮癣皮肤和关节疾病的患者应该考虑更健康的饮食模式。（来源：中国科学报 辛雨）

---

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.jid.2020.11.032>

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：Zhenrui Shi 来源：《皮肤病学研究杂志》

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