深加工食品损害记忆

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/16185.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！

深加工食品损害记忆。一项新研究发现，连续4周食用高度加工食品会导致衰老大鼠大脑中出现强烈炎症反应，并伴有记忆丧失的行为迹象。研究人员还发现，在加工过的饮食中添加omega-3脂肪酸DHA可以防止记忆问题发生，并几乎完全降低老年大鼠的炎症影响。在食用加工食品的年轻大鼠中没有检测到神经炎症和认知问题。相关成果近日发表于《大脑、行为和免疫》。

这项饮食研究针对保质期较长的人类即食食品（如薯片和其他零食）、冷冻主食（如意大利面和比萨）以及含有防腐剂的熟食开展了调查，研究发现，高度加工饮食也与肥胖和2型糖尿病有关。这表明老年消费者可能需要减少食用方便食品，并在饮食中添加富含DHA的食物（如鲑鱼）——特别需要指出的是，在这项研究中，高度加工的食物对衰老大脑的损害仅在4周内就出现了。

这么快就看到这些影响，有点令人担忧。美国俄亥俄州立大学行为医学研究所研究员、论文资深作者Ruth Barrientos说，这些发现表明，食用加工食品会导致严重而突然的记忆缺陷，而在老年人中，快速的记忆衰退更有可能发展为神经退行性疾病，如阿尔茨海默病。意识到这一点，也许我们可以限制饮食中的加工食品，增加富含omega-3脂肪酸DHA的食物摄入，防止或减缓这种记忆衰退。

DHA，又称二十二碳六烯酸，是一种omega-3脂肪酸，与二十碳五烯酸（EPA）一起存在于鱼类和其他海产品中。DHA在大脑中的功能之一是抵御炎症反应——这是首次研究DHA对抗加工饮食引发的脑炎症的能力。

研究小组随机将3个月大和24个月大的雄性大鼠分配到正常食物组（卡路里的32%来自蛋白质，54%来自小麦基复合碳水化合物，14%来自脂肪）、高度加工饮食组（卡路里的19.6%来自蛋白质，63.3%来自精制碳水化合物——玉米淀粉、麦芽糊精和蔗糖，17.1%来自脂肪），以及添加了DHA的加工食品组。

与任何饮食组的幼鼠和添加了DHA的加工食品组的老年大鼠相比，仅食用加工食品的老年大鼠的海马和杏仁核中与促炎蛋白和其他炎症标记物相关的基因活化显著升高。在行为实验中，食用加工食品的老年大鼠显示出记忆丧失的迹象，而年轻大鼠则没有这种迹象。

研究结果还表明，在老年大鼠食用的加工食品中补充DHA，能有效防止大脑炎症反应增加以及记忆丧失的行为迹象。

Barrientos警告说，不要将这一研究结果解释为消费者只要服用DHA补充剂就可以大吃特吃加工

食品，预防高度精炼食品多重负面影响的一个更好方法是注重整体饮食的改善。(来源：中国科学报文乐乐)

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.08.214

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：Ruth Barrientos 来源：《大脑、行为和免疫》

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