科研人员综述全谷物摄入对不同人群血糖代谢影响

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/16934.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！

科研人员综述全谷物摄入对不同人群血糖代谢影响。近日，山东农业科学院农产品加工与营养研究所粮油工程创新团队，系统评价了全谷物摄入对不同人群血糖代谢的影响。相关论文发表于在Critical Reviews in Food Science and Nutrition（《食品科学与营养学评论》）。

当前我国糖尿病患者已超过1.13亿，糖尿病前期患者约为3.5亿，造成沉重的医疗和社会负担。营养干预是预防和治疗糖尿病的重要手段。尽管已有研究表明全谷物具有降血糖、改善胰岛素敏感性等多种健康益处，但是全谷物食品的适用人群、有效摄入量和有效摄入周期尚不明确。这些问题使得全谷物产品的开发受限，患者可选择的产品少，全谷物产业发展缓慢。

系统评价是临床评价体系中的最高证据。针对上述问题，该粮油工程创新团队纳入48项随机对照临床研究，涵盖4118名患者，系统评价了全谷物食品摄入对机体血糖代谢的影响，并探明了量效和时效关系。结果表明：全谷物摄入可以显著降低空腹血糖（0.15 mmol/L）、胰岛素（2.71 pmol/L）、糖化血红蛋白（0.44%）和胰岛素抵抗指数（0.28）；全谷物摄入对于糖尿病患者、健康人群和肥胖人群均有益处；燕麦的效果较糙米、小麦和其他杂粮更加显著；每天多次摄入比单次摄入更能巩固全谷物食品的健康效果，推荐摄入量100 g/d，推荐摄入时长8周以上。论文结果表明，与非全谷物食品相比，全谷物食品能够显著改善机体血糖代谢，建议增加每日摄入量。

该论文是首个大规模全面地评估全谷物食品对于不同健康状况人群血糖代谢影响的系统评价，探明了全谷物食品对不同人群的效果，明确了全谷物食品的有效摄入量和持续摄入周期，为全谷物产品开发、临床全谷物食品干预提供了有力的数据支撑。

农产品加工与营养研究所为第一单位，副研究员李世香、宗爱珍为共同第一作者，研究员杜方岭、徐同成为共同通讯作者。该研究获得了国家重点研发计划等课题资助。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1080/10408398.2021.2001429

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：李世香等 来源：《食品科学与营养学评论》

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