降血糖，饭前来杯蛋白饮料

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18581.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！

降血糖，饭前来杯蛋白饮料。

近日，一项发表于《英国医学杂志开放版—糖尿病研究与诊疗》的研究表明，饭前饮用少量乳清蛋白有助于2型糖尿病患者控制血糖。

在这项研究中，18名2型糖尿病患者在早餐、午餐和晚餐前10分钟饮用一杯含15克蛋白质的100毫升饮料，并继续服用他们的糖尿病处方药。

这种预先调制的含有低剂量乳清蛋白的饮料对饮食管理而言有很大的潜力。为了比较乳清蛋白的潜在益处，同样的参与者还花了一周时间喝不含蛋白质的对照饮料，以便互相比较结果。研究人员对参与者进行为期一周的日常生活观察。

英国纽卡斯尔大学博士生Kieran Smith负责血糖监测并分析数据。他说：这是一种方便、美味的小型预制饮料，人们可以随身携带，并坚持在饭前饮用。

连续血糖监测结果显示，饭前服用乳清蛋白补充剂时，参与者的血糖水平得到更好的控制。与无蛋白摄入的那一周相比，他们每日处于正常血糖水平的时间平均多出两个小时。此外，他们每日血糖水平比食用不含任何蛋白质的补充剂时低0.6 mmol/L。

纽卡斯尔大学人类营养研究中心首席研究员Daniel West说：之前在实验室进行的短时间研究显示了这种饮食干预的潜力，但这是首次对人们的正常生活进行监测。

我们认为乳清蛋白有两种作用方式。第一，减缓食物通过消化系统的速度，第二，刺激一些重要的激素，防止血糖升高。 West说表示，随着世界各地越来越多的人患糖尿病，研究食品补充剂等药物替代品的潜力变得更加重要。

研究小组计划进一步探索非医疗干预措施的好处，在更大的范围内进行更长时间的研究，最长可达6个月。

他们还计划研究替代蛋白质，比如豌豆、真菌和土豆等植物来源的蛋白质，为一部分人的饮食需求提供更多选择。(来源：中国科学报王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1136/bmjdrc-2022-002820

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：Kieran Smith 来源：《英国医学杂志开放版—糖尿病研究与诊疗》

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