

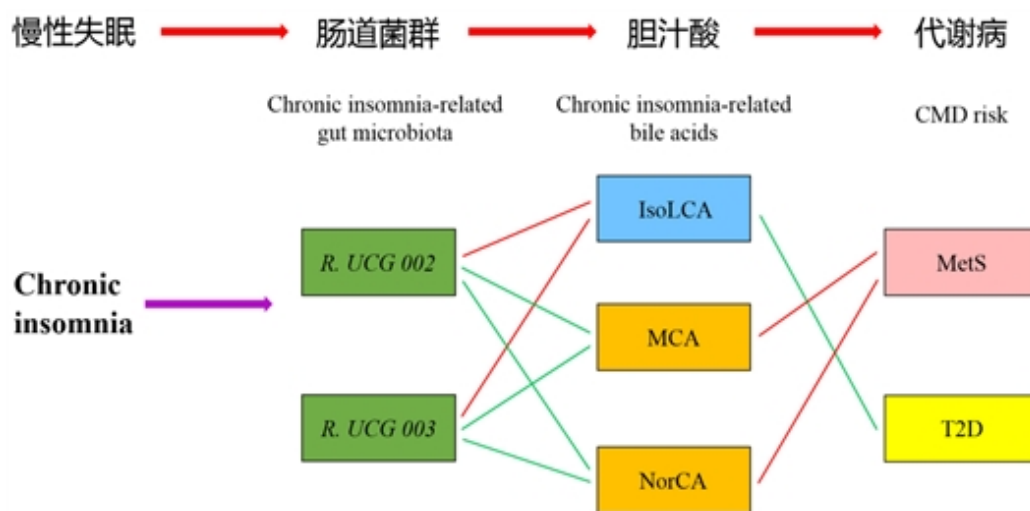
长期饮茶，可缓解失眠带来的菌群、代谢紊乱

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18590.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！

长期饮茶，可缓解失眠带来的菌群、代谢紊乱。



研究示意图 西湖大学供图

5月30日，西湖大学特聘研究员郑钜圣团队联合中山大学教授陈裕明团队、南方医科大学教授周宏伟团队以《肠道菌群—胆汁酸轴连接了慢性失眠与心血管代谢病的正向关联》为题，相关研究成果在线发表在《自然—通讯》上。

该研究首次揭示肠道微生物-胆汁酸轴可能介导了慢性失眠对心血管代谢病的不良影响，鉴定出介导慢性失眠与心血管代谢病正向关联的主要菌属和胆汁酸，并发现长期饮茶习惯有助于缓解慢性失眠带来的肠道菌群和胆汁酸代谢失衡。

郑钜圣团队与多个国内团队开展合作，以广州居民营养与健康队列（Guangzhou Nutrition and Health Study, GNHS）为发现队列，以广东微生物组计划队列（Guangdong Gut Microbiome Project, GGMP）为验证队列，利用多点随访数据（平均6.2年）和高通量多组学数据，发现了长期慢性失眠导致的肠道微生物组和胆汁酸代谢物变化规律，揭示了肠道微生物组和胆汁酸在慢性失眠-心血管代谢性疾病联系中的关键中介作用。

GNHS队列是一个包含四千多名参与者的广州中老年人队列（45~75岁），从2008-2013年间基线招募开始，每三年对所有的参与者进行跟踪随访。GGMP队列是一个包含一万多名参与者的大型人群队列（18~97岁），参与者分别来自广东省的14个不同地域。

该研究发现了慢性失眠影响的肠道微生物组和胆汁酸标记物，并首次提示慢性失眠可通过影响肠道微生物-胆汁酸轴从而升高代谢性疾病的发病风险。6年的长期饮食随访信息显示，长期饮茶习惯有助于缓解慢性失眠带来的肠道菌群和胆汁酸代谢紊乱。以上发现为预防或治疗慢性失眠对代谢健康的不良影响，提供了新的应对策略以及潜在干预靶点。

据悉，西湖大学助理研究员蒋增良、中山大学博士生卓来宝以及南方医科大学教授何彦为论文共同第一作者，郑钜圣、陈裕明、周宏伟为论文共同通讯作者。(来源：中国科学报温才妃)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41467-022-30712-x>

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：郑钜圣等 来源：《自然—通讯》

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