绿茶提取物促进肠道健康，降低血糖

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/19487.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！

绿茶提取物促进肠道健康，降低血糖。 对有一系列心脏病风险因素的人群进行的新研究表明，饮用绿茶提取物四周可以降低血糖水平，并通过降低炎症和减少肠道渗漏来改善肠道健康。相关研究近日发表于《营养学最新发展》。

研究人员表示，这是第一项评估与代谢综合征相关的健康风险是否会因绿茶在肠道中的抗炎功效而降低的研究。代谢综合征影响着约三分之一的美国人。

俄亥俄州立大学人类营养学教授、高级研究作者Richard Bruno说，有很多证据表明，大量饮用绿茶与胆固醇、葡萄糖和甘油三酯的良好水平有关，但没有研究将绿茶对肠道的益处与这些健康因素联系起来。。

该团队在40名个体中进行了临床试验，作为2019年一项研究的后续研究，该研究表明，食用绿茶补充剂的小鼠肥胖率降低，健康风险降低，肠道健康状况得到改善。

在这项新的研究中，绿茶提取物还可以降低健康人的血糖、减少肠道炎症和通透性，这是一个意外的发现。

这告诉我们，在一个月内，我们能够降低代谢综合征患者和健康人的血糖，而血糖的降低似乎与减少肠道渗漏和炎症有关，无论健康状况如何。Bruno说。

代谢综合征患者被诊断出至少有五种因素中的三种会增加心脏病、糖尿病和其他健康问题的风险——腹部脂肪过多、高血压、高密度脂蛋白（有益）胆固醇低、空腹血糖和甘油三酯（血液中的一种脂肪）水平高。

Bruno说，这些构成代谢综合征的风险因素的棘手之处在于，它们通常只是轻微改变，还不需要药物管理，但仍然对健康构成很大风险。

大多数医生最初会建议减肥和锻炼，但大多数人由于各种原因不能改变生活方式。 Bruno说，我们的工作旨在为人们提供一种新的基于食物的工具，帮助他们管理代谢综合征风险或逆转代谢综合征。

40名参与者包括21名代谢综合征患者和19名健康成年人，他们连续28天食用含有绿茶提取物的软糖，绿茶提取物富含一种叫做儿茶素的抗炎化合物。每日剂量相当于五杯绿茶。在随机双盲交叉试验中，所有参与者花了28天时间服用安慰剂，两次治疗之间有一个月停止服用任何补充剂。

研究人员证实，在安慰剂和绿茶提取物甜点研究阶段，参与者按照建议，饮食中多酚（水果、蔬菜、茶和香料中天然存在的抗氧化剂）含量较低，因此任何结果都可能归因于绿茶本身的影响。

结果表明，与服用安慰剂后的血糖水平相比，所有参与者服用绿茶提取物后的空腹血糖水平显著降低。通过分析发现，所有参与者均通过绿茶治疗减少了肠道炎症，其粪便样本中的促炎蛋白减少。究人员还发现，喝绿茶后，参与者的小肠通透性明显下降。

肠道通透性或肠道渗漏使肠道细菌和相关有毒化合物进入血液，刺激低度慢性炎症。

我们并没有试图通过一个月的研究来治愈代谢综合征。他说。但根据我们对代谢综合征背后因果因素的了解，绿茶有可能在肠道水平上发挥部分作用，以减轻患代谢综合征或逆转代谢综合征的风险。

Bruno的实验室正在完成对研究参与者肠道微生物群落和血液中细菌相关毒素水平的进一步分析。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/cdn/nzac068.010

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：Richard Bruno 来源：《营养学最新发展》

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