这种吃法减少倒班健康危害

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20421.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！

这种吃法减少倒班健康危害。

每天在相同的10小时内进食，可能会抵消倒班工作带来的健康危害，如增加糖尿病、心血管疾病和癌症风险。

倒班工作会扰乱昼夜节律，后者是24小时的睡眠和觉醒周期，控制着各种器官的活动。之前研究表明，进食可以调节这些节律。为了搞清改变饮食习惯是否可以抵消倒班的危害，美国加利福尼亚州索尔克生物研究所的Satchidananda Panda和同事，用24小时倒班工作的消防员进行了实验，并在10月4日的《细胞代谢》杂志发表了相关成果。

他们建议加州圣地亚哥的137名消防员坚持地中海式饮食12周——多吃水果、蔬菜、豆类、全谷物和橄榄油，少吃红肉和糖。他们要求70人每天在相同的10小时内吃饭，另外67人在他们喜欢的时间吃饭。在这项研究之前，这两组人没有明显的健康差异，超过70%的参与者至少有一个患心脏病或代谢疾病的风险因素，如高血压或肥胖。

参与者用智能手机应用程序记录了他们的进食时间，并在研究前后回答了关于睡眠和幸福感的调查问题。研究人员还收集了参与者的血液样本，并跟踪他们的体重。与对照组相比，限时进食组的消防员在12周后的健康状况有了很大改善。最大的改善是被称为极低密度脂蛋白的有害胆固醇颗粒体积的减少，这种颗粒会增加心血管疾病的风险。平均而言，限时进食组的有害胆固醇颗粒体积减少了近3%，而对照组的有害胆固醇颗粒体积减少了0.5%。

这是非常重要的，因为心血管疾病是导致消防员死亡或残疾的主要原因。Panda说。

限时进食的消防员在体重、舒张压、酒精摄入、热量摄入和睡眠障碍方面的平均下降幅度也更大。限时进食还使消防员的血压和血糖下降更快，这些指标一开始是偏高的。

如果消防员坚持地中海式饮食，那很好;但如果他们把这种饮食与限时进食结合起来，那就更好了。Panda说，进食有助于决定器官何时发挥某些功能。例如，胃通常在白天消化食物，在晚上自我修复，但却不能同时执行这两项功能。他说，坚持在白天进食，强化了这种模式，并确保各种器官有时间自我修复。

限时进食还有助于预防与倒班工作有关的健康问题。此前研究表明，限时进食可以降低小鼠患糖尿病等疾病的概率，这些疾病会扰乱小鼠的昼夜节律，并增加肥胖和糖尿病风险。

然而，哈佛大学的钱静一(音)表示，目前的研究尚未弄清楚这种饮食从长远来看是否可行。她说：如果想为倒班工人提供持续的福利，需要他们在这种干预措施下坚持一年甚至更长时间。(来源：中国科学报李木子)

相关论文信息：http://doi.org/10.1016/j.cmet.2022.08.018

作者：Satchidananda Panda 来源：《细胞代谢》

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