吃杏仁促进肠道健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20659.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！

吃杏仁促进肠道健康。
研究表明，每天吃一把杏仁会显著增加丁酸盐的产生，后者是一种促进肠道健康的短链脂肪酸。

英国研究人员调查了整颗杏仁和杏仁粉对肠道微生物组成的影响。这项研究近日发表于《美国临床营养学杂志》。

肠道菌群由数千种生活在肠道内的微生物组成。它们在消化营养物质方面起着至关重要的作用，并对人体健康，包括消化系统和免疫系统都有积极或消极的影响。肠道菌群影响人类健康的机制仍在研究中，但有证据表明，食用特定类型的食物可以对肠道中的细菌类型及其发挥的作用产生积极影响。

伦敦国王学院的研究人员招募了87名健康成年人，他们的膳食纤维摄入量都低于推荐量，且常吃典型的不健康零食(如巧克力、薯片)。研究人员将参与者分成3组：一组每天吃56克整颗杏仁，另一组每天吃56克杏仁粉，最后一组则吃能量匹配的松饼作为对照组。试验过程持续了4周。

研究人员发现，与食用松饼的人相比，食用杏仁的人体内丁酸盐含量明显更高。丁酸盐是结肠内壁细胞的主要能量来源。如果这些细胞有效发挥作用，就能够为肠道微生物的繁殖提供理想环境，使肠壁变得更加坚固、不渗漏、不发炎，并更好地吸收营养物质。

研究人员在肠道运送时间(食物通过肠道所需的时间)上并没有观察到明显差异，但与其他组相比，吃整颗杏仁的人每周多排便1.5次。这些研究结果表明，吃杏仁对便秘患者也有好处。

试验表明，食用整颗杏仁和杏仁粉改善了人们的饮食，与对照组相比，其他两组单饱和脂肪酸、纤维、钾和其他重要营养物质的摄入量都更高。

肠道菌群可以通过生产短链脂肪酸，如丁酸盐影响人体健康。该论文第一作者、伦敦国王学院营养科学系主任Kevin Whelan说，这些分子充当结肠细胞的来源，它们调节肠道中其他营养物质的吸收，并帮助平衡免疫系统。我们认为，这些研究结果表明，食用杏仁可能有利于微生物新陈代谢，从而影响人类健康。(来源：中国科学报李木子)

相关论文信息：http://doi.org/10.1093/ajcn/nqac265

作者：Kevin Whelan 来源：《美国临床营养学杂志》

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