

# 多吃紫色蔬菜可降低患糖尿病风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22006.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！

## 多吃紫色蔬菜可降低患糖尿病风险。

花青素对于许多爱美或注重保养的人来说并不陌生。有不少研究表明，这种水果、蔬菜和其他植物块茎中蕴含的红、紫、蓝色色素，可以通过影响人体能量代谢、肠道微生物群和炎症过程，降低人们患糖尿病的风险。

近日，一篇发表于《农业与食品化学杂志》的综述文章对上述相关研究结果进行了比较分析，发现如果花青素酰基化，其在2型糖尿病中的有益作用会增强。

酰基化花青素虽然在消化过程中不易被吸收，但它们具有益生特性，能比非酰基化花青素更有效地降低糖尿病风险。

研究表明，除了改变物理和化学特性外，酰基化还影响着花青素的吸收和代谢。芬兰图尔库大学食品科学部博士后研究员Kang Chen说，花青素酰基化后更稳定，是更有效的抗氧化剂，而且它们可以改善肠道屏障功能，使其吸收必要养分。

日常生活中，紫薯、萝卜、紫胡萝卜和紫甘蓝中都含有大量酰基化花青素，而覆盆子和桑葚中则含有大部分非酰基化的花青素。

植物的基因型决定了它们产生什么样的花青素。一般来说，紫色蔬菜含有的酰基化花青素更多，尤其是芬兰紫薯品种Synke?Sakari，酰基化花青素含量丰富。Chen说。

此外，酰基化花青素有助于维持肠道微生物群稳态，抑制促炎途径，并调节葡萄糖和脂质的代谢。

酰基化花青素通过消化道到达结肠，肠道微生物群对其进行代谢。葡萄糖转运蛋白参与了花青素的吸收，负责酰基化和非酰基化花青素吸收的葡萄糖转运蛋白不同。酰基化和非酰基化的花青素对参与代谢的酶也会产生不同影响。

总之，最新研究告诉我们，酰基化和非酰基化花青素以不同的方式对2型糖尿病产生影响，而前者对2型糖尿病患者的能量代谢、炎症和肠道微生物群具有更大的调节作用。Chen说。(来源：中国科学报 许悦)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1021/acs.jafc.2c05879>

作者：Kang Chen 来源：《农业与食品化学杂志》

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](https://www.iikx.com)转发