
禁食24小时 产生不良后果

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22106.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！

禁食24小时

产生不良后果。

禁食曾被认为是预防或治疗癌症、肥胖症和心脏病等慢性病的有效方法。但一项小鼠研究表明，长时间禁食可能会损害免疫系统。相关研究2月23日发表于《免疫》。



禁食一整天会损害免疫系统。图片来源：SewCream/Shutterstock

美国纽约西奈山伊坎医学院的Filip Swirski等研究人员分析了5只24小时未进食的小鼠血液和组织样本，并将这些血液检查结果与正常饮食的小鼠进行比较。结果表明，禁食小鼠单核细胞(一种白细胞，有助于对抗感染和治疗损伤)的平均数量不到10%。

这些细胞是免疫系统的关键。Swirski说。研究人员发现，这种减少是由于单核细胞从血液中撤回骨髓中，在那里，它们基本处于休眠状态。

当禁食小鼠再次被喂食时，单核细胞会迅速回到血液中。Swirski表示，因为有过量单核细胞休眠，且它们在骨髓中的存活时间比正常情况下长，所以，当重新喂食时，这些小鼠的单核细胞会激增。与持续禁食或从不禁食的小鼠相比，这些小鼠血液中单核细胞的平均数量增加了4倍。

为了解这是如何影响免疫力的，Swirski团队给45只小鼠注射了一种感染肺部的细菌。其中23只小鼠在注射前禁食了24小时，研究人员随后允许它们获取食物。

72小时后，近90%的禁食小鼠死亡，而从未禁食的小鼠约60%死亡。此外，限制饮食的小鼠炎症水平更高，这表明长期禁食会损害免疫反应。

然而，加州索尔克生物研究所的Satchidananda Panda表示，人类最常见的禁食方案不会持续24小时。他自己的研究表明，禁食15小时反而可以提高小鼠免疫力。

Swirski表示，这些发现对于我们选择禁食的持续时间，以及考虑其影响很重要。他说：就像生活中的许多事情一样，平衡很重要。在一方面可能有益的事物，在另一方面可能会产生意想不到的负面影响。(来源：中国科学报 王见卓)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.immuni.2023.01.024>

作者：Filip Swirski 来源：《免疫》

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