
深度睡眠的关键可能是高蛋白饮食

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22499.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！

深度睡眠的关键可能是高蛋白饮食。

根据《细胞》发布的一项研究，高蛋白饮食可能会促进深度睡眠。该研究发现，摄入更多蛋白质的老鼠和果蝇不太可能从机械刺激等干扰中醒来。



高蛋白饮食可能有助于进入深度睡眠。图片来源：Tony Tallec/Alamy

我们想了解你是如何抑制感官唤醒的。哈佛大学的Dragana Rogulja说，当你入睡时，你会停止有意识地感知世界，包括可能会扰乱睡眠的事物。

她和同事评估了3400个基因如何影响果蝇的睡眠。当果蝇睡在扬声器上的平台时，研究人员对它们进行了监测，扬声器会间歇性地产生震动。

低频振动唤醒了大约85%的果蝇，它们中的两个基因有一个被沉默：第一个基因控制着一种名为CCHa1的化学信使的产生，它调节昼夜节律行为；另一个基因控制着CCHa1的受体。这两种基因都在神经系统和肠道中表达。

仅从肠道中去除这些基因就足以使昆虫更有可能在震动中醒来。进一步分析发现，肠道中的某些细胞在暴露于蛋白质时会产生CCHa1。CCHa1随后从肠道进入大脑，在那里它在睡眠中抑制唤醒。

综上所述，这些发现表明蛋白质在睡眠中起着防止觉醒的作用。为了证实这一点，研究小组给果蝇喂了一天高蛋白饮食和常规饮食。高蛋白饮食组的果蝇对震动的反应只有常规饮食组的一半。在老鼠身上进行的类似实验也产生了类似的结果。

不过，加州斯坦福大学的Rafael Pelayo说：富含蛋白质的饮食会让你睡得更深，至少在苍蝇和老鼠身上是这样，但这可能不适用于人类。

研究结果也只适用于震动等机械刺激。Rogulja说，基因改变并没有改变动物在热或声音等其他干扰下醒来的容易程度，这意味着许多其他途径也控制着睡眠中的觉醒。(来源：中国科学报 李惠钰)

相关论文信息：<http://doi.org/10.1016/j.cell.2023.02.022>

作者：Dragana Rogulja 来源：《细胞》

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