
喝牛奶拉肚子或许也应坚持喝

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/25855.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！

喝牛奶拉肚子或许也应坚持喝。《自然-代谢》1月23日发表的一项研究显示，牛奶摄入增加与无法产生乳糖酶的成年人的2型糖尿病风险下降有关。该研究在乳糖酶缺乏的个体中发现，牛奶摄入增加会改变肠道微生物组特定菌种和循环代谢物的水平，这与2型糖尿病发病风险降低有关。

之前的研究表明，乳糖酶基因的单核苷酸多态性rs4988235基因型决定了个体成年后是否能持续表达乳糖酶。持续产生乳糖酶（AA/AG基因型）的个体成年后很容易消化高乳糖酶的乳制品，如牛奶；而非持续产生乳糖酶（GG基因型）会导致乳糖酶缺乏，很多情况下会引起乳糖不耐。

美国纽约州阿尔伯特·爱因斯坦医学院的科学家Qibin Qi和同事，在时长6年的中位随访过程中分析了西班牙裔社区健康研究/拉美裔研究（HCHS/SOL）的12653名受试者的宿主基因型、肠道微生物组和血液代谢物水平。

研究人员通过两次24小时饮食回顾，即受试者被要求回忆他们在24小时内摄入的全部食物和饮料，和一次食物倾向问卷评估了受试者的牛奶摄入。

研究人员仅在非持续产生乳糖酶的受试者中发现，牛奶摄入每增加一人份（1杯液体牛奶），即与2型糖尿病发病风险降低约30%有关。此外，他们还在英国生物银行（UK Biobank）的167172名受试者中验证了牛奶摄入、乳糖酶基因型和2型糖尿病风险之间的关联。

研究人员在西班牙和拉丁裔队列中发现，牛奶摄入与非持续产生乳糖酶个体肠道菌种丰度的独特改变有关。研究中观察到的双歧杆菌（Bifidobacterium）富集与2型糖尿病风险下降有关。牛奶摄入还与非持续产生乳糖酶受试者体内血液代谢物水平的特异性变化有关，如支链氨基酸和色氨酸代谢物的改变，这被发现与2型糖尿病风险降低有关。在持续产生乳糖酶的受试者中，没有观察到与2型糖尿病风险的关联。

研究人员发现，菌种丰度变化与代谢物水平变化有关。这说明牛奶摄入可能会以取决于宿主乳糖酶基因型的方式特异性地影响肠道菌群组成和血液代谢物谱，并且牛奶摄入或能帮助乳糖酶缺乏个体预防2型糖尿病。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s42255-023-00961-1>

作者：Qibin Qi 来源：《自然—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](https://www.iikx.com)转发