
生酮饮食可能加速器官衰老

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27405.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！

生酮饮食可能加速器官衰老。《科学进展》发布的一项研究显示，在小鼠身上，生酮饮食会增加心脏、肾脏、肺部 and 大脑中僵尸样细胞的积累，这会加速器官衰老并导致健康问题。



生酮等低碳水化合物饮食对健康影响的研究结果喜忧参半。图片来源：nadianb/Shutterstock

尽管许多人为了减肥和控制血糖而采用了低碳水化合物饮食，即生酮饮食。但其对健康影响的研究却喜忧参半，一些研究发现，生酮饮食会增加心脏病发作的风险。

为了了解更多信息，美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校健康科学中心的David Gius和同事给6只小鼠喂了3周的生酮饮食。它们90%以上的热量来自脂肪，不到1%来自碳水化合物。对照组采用标

准饮食，其中17%的热量来自脂肪，58%来自碳水化合物。

研究人员随后分析了小鼠的心脏、肾脏、肝脏和大脑组织样本，寻找衰老细胞。当细胞受损而无法发挥作用时，就会发生衰老，但它们非但没有死亡，反而进入了僵尸般的状态。这些细胞滞留在组织中，释放出引发炎症的毒素。

与标准饮食的动物相比，生酮饮食的动物在器官中有更多的衰老细胞。例如，它们的肾脏中含有的细胞衰老标记物的量是正常饮食动物的4倍。

衰老细胞随着年龄的增长而增加。因此，这些发现表明，生酮饮食可能会加速器官衰老，从而增加患心脏病、癌症和2型糖尿病等疾病的风险。而将小鼠换回标准饮食会减少衰老细胞。

虽然生酮饮食可能是一件好事，但并不适合所有人。重要的是，你需要休息一下。Gius说，我们的论文表明，我们需要更严格地研究这个问题。

美国范安德尔研究所的Russell Jones说，目前尚不清楚这些实验结果如何适用于人类。他们正在进行90%的脂肪饮食，作为一个人，这几乎是不可能坚持的。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1126/sciadv.ado1463>

作者：David Gius 来源：《科学进展》

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