
“ 旧石器时代饮食 ” 并非没有风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/28302.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！

“ 旧石器时代饮食 ” 并非没有风险。

近年来，高蛋白饮食很受欢迎，然而，一项新研究发现，这种饮食并非没有风险。

瑞士日内瓦大学（UNIGE）科研人员利用小鼠模型研究了高蛋白饮食的影响，发现虽然这种饮食方式在调节体重和稳定糖尿病方面有效，但过量的蛋白质大大增加了铵的产生，使肝脏不堪重负。过量的铵会导致神经系统紊乱，严重时还会导致昏迷。

近日，相关研究成果发表于《生物化学杂志》，表明在遵循这些饮食时要谨慎。

2型糖尿病是一种不断增加的代谢性疾病。由于久坐不动的生活方式和过度丰富的饮食，受损的胰腺难以调节血糖水平。虽然目前的治疗方法有助于控制疾病进展，但并不能治愈糖尿病。

减肥通常是治疗的重要组成部分。富含动物和/或植物蛋白质的饮食，可以用于稳定2型糖尿病和调节体重。领导这项研究的UNIGE医学院教授Pierre Maechler解释说。由于这些饮食的灵感来自前农业时代以肉类为基础的饮食，因此也被称为旧石器时代饮食。

但是它们对身体有什么影响呢？它们无害吗？Maechler说，这是我们想要了解的。

铵是蛋白质分解的正常废物，主要通过谷氨酸脱氢酶（GDH）在肝脏中消除。在蛋白质超载的情况下，GDH承受压力。

为研究高蛋白饮食的影响，研究人员给健康的老鼠和肝脏中缺乏GDH的老鼠提供了一种蛋白质含量与高蛋白饮食相近的饮食。

研究显示，在健康小鼠中，虽然过量的蛋白质会增加铵的产生，但由于GDH的作用，肝脏能够控制这种过量的铵，GDH会在铵造成损害之前进行解毒。

相比之下，在缺乏GDH的小鼠中，肝脏无法消除来自蛋白质的过量有毒铵。

无需等待数周或数月，持续几天的饮食改变足以观察到主要后果。论文第一作者、UNIGE医学院的前博士生Karolina Luckowska解释说。

这些结果表明，在GDH功能失调的情况下，高蛋白饮食可能会导致有害的铵过量。未被肝脏清除的铵可引起严重的疾病，特别是神经系统疾病。血液检测可以评估GDH活性，以避免GDH酶

缺乏的人体内蛋白质代谢负荷过重。

因此，在遵循高蛋白饮食之前，了解情况非常重要。Maechler总结说。（来源：中国科学报
文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.jbc.2024.107473>

作者：Pierre Maechler 来源：《生物化学杂志》

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