新研究称低蛋白高碳水饮食能益脑

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/3010.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！

新研究称低蛋白高碳水饮食能益脑。高蛋白、低碳水化合物的饮食通常是健身人士的首选。但澳大利亚一项新研究提出，低蛋白、高碳水化合物的饮食可能是长寿的关键因素，特别是有利于大脑的健康。

澳大利亚悉尼大学查尔斯·珀金斯中心的研究人员在新一期美国《细胞报告》杂志上发表论文说，给实验鼠喂食低蛋白高碳水饮食，其整体健康状况特别是大脑健康状况得到改善，学习和记忆能力也得到提高。

论文第一作者德文·沃尔在一份声明中说：目前对于老年痴呆症尚无有效的药物疗法，我们可以延缓但无法阻止这种疾病的发生。因此，发现能影响大脑衰老的饮食，这令人兴奋。

先前研究显示，控制热量摄入能延长小鼠寿命并有益于它的大脑健康，但这种方式对人类而言并非可持续，特别是在食物充足供应的国家。

在新研究中，沃尔等人把实验鼠分组，分别喂食低热量食物、低蛋白高碳水食物以及普通食物等，其中低蛋白高碳水饮食组的实验鼠可不限量进食。他们把研究重点放在海马体上，以评估不同饮食对大脑的益处。

海马体是大脑中负责学习和记忆的区域，也通常是老年痴呆症等神经性退行疾病患者大脑中最先受到侵害的部分。

研究结果显示，低蛋白高碳水饮食提升了实验鼠大脑海马体的健康。从部分测量数据来看，这种饮食的益处甚至大于低热量饮食的益处。

领导这项研究的戴维德·勒库特教授说，低蛋白高碳水饮食并不是一种新风尚，日本冲绳和地中海的许多地方都长期保持着这种饮食习惯。冲绳传统饮食中，蛋白只占9%的比例，主要来源包括少脂鱼、豆类和少许牛肉等，而碳水化合物主要来自于红薯等。(来源：新华社)

相关论文信息：DOI:https://doi.org/10.1016/j.celrep.2018.10.070

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转发