
植物基饮食能增加有益肠道微生物

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/31186.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！

植物基饮食能增加有益肠道微生物。意大利科学家基于对逾2.1万名纯素食者、素食者和杂食者的分析认为，摄入更多健康的植物基食物，或可提高有益人类健康的肠道微生物的比例。相关研究1月7日发表于《自然—微生物学》。

饮食与人体健康密切相关，之前有研究指出，摄入低植物基食物、高加工食物的饮食方式存在更高的心血管疾病、2型糖尿病和癌症风险。不过，植物基饮食如何塑造肠道健康（以及相应的整体身体健康）一直不明确。

特伦托大学的Nicola Segata和同事分析了英国、美国、意大利的21561名纯素食者、素食者或杂食者的微生物组和自我报告的饮食模式数据。他们发现，杂食者的肠道微生物组比素食者和纯素食者含有更多的微生物种类，而后两者之间没有显著差异。

杂食者被发现在肠道中有促肉类消化的微生物，如瘤胃球菌扭矩、沃氏嗜胆菌、腐烂另枝菌，这些微生物一般与心血管和代谢健康不佳有关。摄入纯素饮食的人拥有更多与水果和蔬菜摄入相关的微生物，这会促进产生肠道和心血管代谢健康所必需的短链脂肪酸。素食者的微生物特征介于纯素食者与杂食者之间，拥有与这些食物类型相关的最丰富的微生物。作者还发现，不管哪种饮食模式（纯素食、素食或杂食），饮食中健康植物基食物的含量能提高有益健康的肠道微生物的比例。

研究者总结道，摄入大量健康的植物基和富含纤维的食物或能选择与有益健康相关的微生物。但他们也指出，仍需对更多样化的人群开展进一步研究。（来源：中国科学报 冯维维）



图片来自：Pixabay

?

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41564-024-01870-z>

作者：Nicola Segata 来源：《自然—微生物学》

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