
多吃绿叶蔬菜可能有助预防脂肪肝

作者：周舟 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/3356.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！

多吃绿叶蔬菜可能有助预防脂肪肝。瑞典卡罗琳医学院研究人员在美国《国家科学院学报》上发表报告说，多吃生菜、菠菜等含有硝酸盐的绿叶蔬菜可能有助降低脂肪肝患病风险，因此他们建议人们平时多吃绿叶蔬菜。

脂肪肝是一种以肝脏脂肪堆积为主要特征的常见肝病，主要由超重、酗酒等导致。研究人员给高脂、高糖饮食的小鼠补充硝酸盐后发现，这些小鼠肝脏中的脂肪比例明显降低。对人类肝脏细胞进行的实验室研究也证实了这一效果。

研究还显示，补充硝酸盐的小鼠不仅患脂肪肝的风险降低，血压也有所下降，患2型糖尿病的小鼠血糖水平也有所改善。

先前研究表明，许多蔬菜中天然存在的硝酸盐可提高细胞中线粒体的效率，且多吃果蔬还有助于改善心血管功能和糖尿病。

我们认为这些疾病是通过相似的机制联系在一起的，即氧化应激破坏了一氧化氮信号通路，给心脏代谢带来了不利影响，卡罗琳医学院生理学和药理学系副教授马蒂亚斯·卡尔斯特伦说，现在我们展示了一种生产一氧化氮的替代方法，饮食中更多的硝酸盐可在体内转化为一氧化氮或其他生物活性氮。

卡尔斯特伦表示，这项研究为开发新型药物或营养品提供了线索。虽然目前还需更多临床试验来证实硝酸盐的作用，但他们仍建议人们多吃绿叶蔬菜，而且每天只需食用200克左右，就能起到一定的保健效果。(来源：新华社 周舟)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1073/pnas.1008872107>

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