
流行补充剂牛磺酸抗衰老作用受质疑

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/33736.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！

流行补充剂牛磺酸抗衰老作用受质疑。近日一项发表于《科学》的研究表明，血液中牛磺酸的水平可能并不像之前研究所表明的那样与衰老密切相关。

这项由美国国家老龄化研究所（NIA）的科学家领导的研究，对牛磺酸作为衰老生物标志物及其作为膳食补充剂可避免衰老的观点提出了质疑。

我们的研究清楚表明，只要饮食健康，就不需要补充牛磺酸。NIA的老年学家Rafael de Cabo说。

其他科学家对该研究强的严谨性予以肯定，认为其分析考察了数百名人类，以及恒河猴和小鼠随时间推移体内牛磺酸水平的变化。

牛磺酸水平没有随着年龄增长而下降，也与研究人员在这项纵向研究中看到的任何异常无关。美国阿尔伯特爱因斯坦医学院衰老研究所所长Nir Barzilai说，然而，该研究只分析了体内天然牛磺酸水平，没有研究补充剂是否有任何益处，这有待检验。

牛磺酸于1827年首次从牛胆汁中分离出来。如今，牛磺酸作为营养补充剂，是红牛等流行的含咖啡因能量饮料的成分之一。人们认为它可以提高注意力和能量水平，但这些说法尚未得到彻底评估。

2023年一项发表于《科学》的研究发现，随着年龄增长，小鼠、猴子和人类体内牛磺酸水平似乎会下降。而每日补充这种氨基酸似乎可以延长缺乏牛磺酸小鼠的寿命并改善其健康状况。

但de Cabo认为，上述研究的某些方面没有成功。这项关于牛磺酸的研究是横断面研究，在一个时间点从不同年龄的动物身上收集数据。而de Cabo团队还收集了纵向数据，即随着时间的推移从同一个实验对象身上取样。

在人类中，de Cabo团队研究了3个不同人群，其中一个来自巴尔的摩老龄化纵向研究，包括740多名年龄在26~100岁之间的参与者。而在针对动物的实验中，他们则追踪了猴子（到32岁）和小鼠（到27个月）几乎整个生命周期的牛磺酸水平变化。结果发现，在除雄性小鼠外的所有研究队列中，牛磺酸水平都随着年龄的增长而增加。

de Cabo团队还研究了牛磺酸与肌肉力量和体重等因素的关系。结果发现，在一个人类队列中，较高的牛磺酸水平与更强的膝盖力量有关，但不同年龄组、性别和物种的结果并不一致。而且，在某些情况下，较高的牛磺酸水平与力量不足有关。

基于这些发现，研究人员认为，血液中牛磺酸水平不太可能成为良好的衰老生物标志物。

在美国哈佛大学遗传学家David Sinclair看来，de Cabo团队的研究更有说服力，因为近年来，人们过度依赖横断面数据集，而这些数据集变化很大，可能导致一些误解和假阳性结论产生。

对此，2023年《科学》论文合著者、美国罗格斯大学的老年病学家Vijay Yadav指出，新研究的作者并未质疑牛磺酸缺乏可能会导致衰老。

上述两项研究的作者都表示，需要开展更多研究了解牛磺酸是否对人类健康有益。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1126/science.adl2116>

作者：Rafael de Cabo 来源：《科学》

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