
黑巧克力可延缓衰老

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37306.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！

黑巧克力可延缓衰老。

你爱吃巧克力吗？科学家发现，黑巧克力与延缓衰老之间存在着令人意外的关联。这项12月10日发表在《衰老》的研究显示，生理年龄比实际年龄更年轻人群的血液中，植物化合物可可碱的含量更高。

许多食物中的植物化合物可通过“开启”或“关闭”基因来影响基因功能。这类被称为生物碱的物质，能与调控基因活性的细胞系统相互作用，从而促进长期健康。可可碱正是这样一种生物碱。尽管它因对狗具有毒性而广为人知，但在人类中却与潜在健康益处相关，例如降低心脏病风险。然而，此前科学界对其关注相对有限。

研究团队分析了两个欧洲人群的数据，包括来自英国“双胞胎研究”（TwinsUK）的509人，以及来自德国KORA研究项目的1160人的血液中可可碱的浓度，并将其与通过血样测得的生物衰老标志物进行比对。

生理年龄反映的是人体机能的实际状态，而非单纯依据出生年份计算的日历年龄。该指标基于DNA甲基化——即附着在DNA上的微小化学标记，这些标记会随着年龄增长而发生系统性变化。为估算生物年龄，研究人员采用了两种方法：一种分析反映衰老速度的DNA变化；另一种则测量端粒长度——即染色体末端的保护性结构。端粒会随年龄自然缩短，其长度与多种衰老相关疾病风险密切相关。

结果显示，血液中可可碱水平较高的人，其生物年龄普遍低于实际年龄。可可碱可能是减缓某些生物衰老迹象的关键因素之一。

论文作者、英国伦敦国王学院的Jordana Bell表示：“我们的研究发现了黑巧克力中一种关键成分与‘更长久地保持年轻’之间的关联。我们并非建议人们多吃黑巧克力，但这项研究有助于我们理解日常食物中可能蕴藏着通往更健康、更长寿生活的线索。”

研究团队还考察了其他可可或咖啡代谢物是否具有类似效果。结果表明，可可碱是唯一表现出这种特定关联的化合物。

该研究首席研究员、伦敦国王学院及伦敦大学学院的Ramy Saad表示：“这是一个非常令人振奋的发现。接下来的关键问题是：这种关联背后的机制是什么？我们如何进一步探索饮食代谢物与人类表观基因组之间的相互作用？这种方法有望在衰老研究，乃至常见病和罕见病领域带来重要

突破。”

研究团队目前正进一步探究可可碱的作用是独立发生的，还是与黑巧克力中其他知名成分，如已被证实有益健康的多酚类物质协同发挥作用。

伦敦国王学院的Ricardo Costeira提醒道：“本研究揭示了可可中的天然化合物支持健康的又一分子机制。尽管仍需更多研究，但这一发现凸显了在衰老与遗传学领域开展大规模人群分析的价值。”

研究人员同时强调，增加黑巧克力摄入量并不自动等同于抗衰老。巧克力同时含有糖、脂肪及其他成分，要全面理解可可碱如何在体内发挥作用及其对衰老的具体影响，仍需深入研究。



黑巧克力中的可可碱在人体随时间变化过程中所扮演着出乎意料的角色。

作者：赵婉婷 来源：中国科学报

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