
接触自然光有助于改善2型糖尿病

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37323.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！

接触自然光有助于改善2型糖尿病

。很多人坐在窗边是为了改善心情，科学家现在发现，白天接触自然光还能帮助2型糖尿病患者控制血糖水平。相关论文12月18日发表于《自然-代谢》。

人体细胞和组织遵循昼夜节律，即24小时的代谢活动周期，这种周期调节了诸如血糖水平等生理机制。过去研究表明，夜间暴露在人造光下会扰乱这些节律，导致血糖水平升高，而多在户外晒太阳，似乎能增强身体对有助于控制血糖水平激素的反应。

然而，该研究作者、荷兰马斯特里赫特大学的Joris Hoeks表示，过往研究没有探究通过窗户接触自然光的潜在益处，尽管大多数人绝大多数时间都在室内度过。

为了进一步了解情况，Hoeks团队招募了13名平均年龄为70岁的2型糖尿病患者，让他们在一个房间里待了4.5天。期间，参与者们继续服用他们惯常的糖尿病药物，仅在每天上午8点至下午5点通过大窗户接触自然光。

参与者们白天主要坐在办公桌前，可使用屏幕亮度调得很低的手机和电脑。晚上，他们处于昏暗的人造光环境中，直到晚上11点仍可使用电子设备，然后在完全黑暗的环境中睡到早上7点。他们每天吃三顿相似的饭，这些饭的设计既不会让他们增重也不会减重，并且在固定时间做同样的运动。

此外，研究人员还对这些参与者进行了空白对照实验，让他们坐在只有人造光、没有窗户的房间里。这项对照实验在自然光实验前一个月或后一个月进行。

在这两项实验中，参与者都佩戴了持续监测血糖水平的设备，不过由于技术问题，仅10人的数据可被获取。

分析结果表明，在自然光照的一周里，参与者血糖水平保持在健康范围内的时间占50%。而在人工光照实验中，这一比例仅为43%。

对于健康血糖范围的定义各不相同。研究人员将其界定为每升4.4至7.2毫摩尔，这与英国国家医疗服务体系和美国疾病控制与预防中心的说法大致相符。

Hoeks表示，尽管这两项实验的数据差异看似相对较小，但长时间处于不健康范围内可能会增加糖尿病并发症如心脏问题的风险。

至于为何自然光照射会有这种效果，Hoeks说，眼睛中的感光细胞对于调节代谢活动周期至关重要，而且它们对自然光中较短的波长更为敏感。

他表示，还需要进一步的研究来证实这一点，但就目前而言，许多患有2型糖尿病的人可以通过多接触自然光而获益，哪怕只是坐在窗边。Hoeks说：“这很容易做到，免费且人人都能受益。”目前尚不清楚患有1型糖尿病或糖尿病前期（即血糖高于正常水平，但还未达到2型糖尿病诊断标准）的人是否能获得同样的益处。

英国伦敦大学学院的Glen Jeffery表示，需要开展更大规模的研究来证实这些发现。不过，他补充道：“人们对日光重要性的认识刚开始慢慢提高。”

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2025.11.006>



争取靠窗座位可能有助于调节血糖水平。图片来源：Anton Dios

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