这种常见甜味剂可能悄然改变新陈代谢

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/39691.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！

这种常见甜味剂可能悄然改变新陈代谢
。越来越多的研究表明，果糖不仅仅是一种额外的热量来源。近日发表于《自然-代谢》的新研究强调了这种糖在代谢性疾病中的独特作用，并指出它对人体的影响可能比之前认为的更为有害。



一份新报告指出，果糖在导致肥胖和代谢性疾病方面的作用可能比此前认为的要大得多。图片来源：Shutterstock

研究人员回顾了有关广泛使用的甜味剂（如食糖和高果糖玉米糖浆）的证据。尽管这两种甜味剂都含有葡萄糖和果糖，但科学家表示，果糖在人体内的作用方式与葡萄糖不同，可能在肥胖及相关健康问题中发挥更直接的作用。

“果糖不仅仅是一种热量来源。”论文作者、美国科罗拉多大学安舒茨分校教授Richard Johnson表示。“它作为一种代谢信号，以与葡萄糖根本不同的方式促进脂肪的生成和储存。”

研究显示，果糖会通过一些绕过人体正常调节机制的代谢途径进行代谢。这一过程会增加脂肪生成，降低细胞能量水平，并产生与代谢功能障碍相关的化合物。

随着时间推移，这些生理学上的变化可能增加代谢综合征风险，代谢综合征是一组与肥胖、胰岛素抵抗及心血管疾病相关的病症。

研究人员还指出，果糖的摄入不仅限于食物和饮料。人体能够通过葡萄糖在体内自行合成果糖，这表明果糖对疾病的贡献可能比科学家此前认为的更为广泛且复杂。

目前，全球范围内肥胖症和糖尿病的发病率仍在持续攀升。虽然一些国家的含糖饮料消费量有所下降，但“游离糖”的摄入量在世界许多地区仍高于推荐标准并在持续增加。

研究人员认为，果糖可能曾为人类提供过进化优势。通过帮助身体高效储存能量，它可能在饥荒或食物短缺时期保障了人类生存。然而，在高热量食物唾手可得的现代环境中，相同的生物机制如今却可能导致慢性疾病的发生。

“这项综述突显了果糖在代谢健康中的核心作用。”Johnson表示，“了解其独特的生物学效应，对于制定更有效的代谢性疾病预防和治疗策略至关重要。”

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s42255-026-01506-y

作者：文乐乐 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转发