

---

# 4周饮食调整逆转老年人生理年龄

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/39732.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！*

4周饮食调整逆转老年人生理年龄。澳大利亚悉尼大学的一项最新研究显示，减少饮食中的脂肪或动物蛋白摄入量的老年人，其生理年龄出现变年轻的迹象。近日，相关研究成果发表于《衰老细胞》。

短短4周的饮食调整就让一些老年人的生理年龄看起来更年轻。图片来源：Shutterstock

这项研究发现，65至75岁的成年人在遵循特定饮食方案仅4周后，其生物年龄估值便有所下降。研究人员表示，这一发现表明，晚年调整饮食可能迅速改善与衰老及整体健康相关的指标。

实际年龄指的是一个人活了多少年，而生理年龄则反映的是身体机能状况。不同人的生理衰老可能存在显著差异，这取决于健康状况、生活方式、身体从压力和疾病中恢复的能力等因素。

---

为估算生理年龄，科学家会分析生物标志物，这些标志物是随时间推移而变化的、可测量的生理健康指标。在评估长期健康状况和预期寿命方面，这些生物标志物通常被认为比实际年龄更有参考价值。

在这项研究中，研究人员利用20种生物标志物的数据来计算参与者的生理年龄分数。这些标志物包括胆固醇、胰岛素和C反应蛋白水平等。这些数据来源于悉尼大学查尔斯·珀金斯中心开展的健康生活营养研究。

该研究纳入104名参与者，他们的身体质量指数在20至35之间。所有参与者均为非吸烟者、非素食者，且无2型糖尿病、癌症、肾脏或肝脏疾病以及食物过敏和/或不耐受情况。

参与者被随机分配4种饮食方案中的一种。每种饮食方案中，蛋白质提供的能量均占总能量的14%。其中两种饮食为杂食型，其中一半的蛋白质来自动物性食物，其余来自植物性食物。另外两种为半素食型，其中70%的蛋白质来自植物性食物。

同时，参与者还被分配了高脂肪、低碳水化合物饮食或低脂肪、高碳水化合物饮食。由此形成了4个饮食组：杂食型高脂肪组（OHF）、杂食型高碳水化合物组（OHC）、半素食型高脂肪组（VHF）和半素食型高碳水化合物组（VHC）。

研究显示，OHF组的饮食与研究开始前参与者原有的饮食最为接近，该组生理年龄指标未出现显著变化。

然而，其余3组均显示出生理年龄的下降。最有力的证据来自OHC组，该组采用了一种碳水化合物含量较高、脂肪含量较低的杂食型饮食。在该组中，14%的能量来自蛋白质、28%至29%来自脂肪、53%来自碳水化合物。

尽管研究结果表明饮食可能迅速影响生理衰老，但研究人员提醒，目前尚不清楚这些改善能否长期持续以及能否带来生理年龄的持续降低。

现在断言特定的饮食调整能延长寿命还为时过早。但这项研究初步表明，晚年调整饮食可能带来益处。论文通讯作者、悉尼大学的Caitlin Andrews强调，进一步研究应当探讨这些发现是否适用于其他群体，以及所记录的变化是否具有持久性。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1111/ace1.70507>

作者：Caitlin Andrews 来源：《衰老细胞》

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