

---

# 酸奶能够明显降低机体慢性炎症 抑制肥胖等多种人类疾病的发生

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/571.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！*

2018年5月17日 讯，炎症是我们机体抵御疾病和损伤的一道先天性的免疫防线，如果炎症反应持续时间过久就会诱发慢性炎症的发生，也就是说这种慢性炎症会攻击机体本身，对器官和组织系统产生破坏，慢性炎症同时也是诱发很多疾病的关键因子，比如炎性肠病、关节炎和哮喘症等，同时慢性炎症还与肥胖、代谢综合征、心血管疾病及其它慢性疾病直接相关。



最近发表在国际杂志the Journal of Nutrition上的一篇研究报告中，研究人员就发现，酸奶或能减缓慢性炎症，研究人员发现，酸奶或能通过改善肠道粘膜的完整性，抑制内毒素进入血液系统，从而来减缓炎症的发生，而这些内毒素则是由肠道微生物所产生的促炎性分子。研究者Brad Bolling说道，我们想通过研究观察酸奶到底是如何实现减缓机体炎症的，诸如阿司匹林等抗炎性药物能够帮助有效减缓机体的慢性炎症，然而每一种药物都有其自身的风险和副作用，因此研究人员就希望能够开发出一种副作用和风险较低的慢性炎症药物，早在20多年前，研究人员就开始研究以乳制品来作为膳食疗法治疗疾病，但研究结果喜忧参半，如今关于乳制品具有促炎性还是抗炎特性，科学家们还存在一定争论。

---

在研究者Bolling的研究中，他们招募了120名绝经前女性(肥胖和非肥胖人群各占一半)，研究人员让其中一半参与者每天摄入12盎司的低脂肪酸奶，持续9周时间，对照组则持续9周摄入不含乳制品的布丁。在研究期间的多个时间点，研究人员采集参与者的血液样本进行分析，评估参与者机体中各种生物标志物，过去很多年里研究者们利用这些生物标志物来测定机体暴露于内毒素的水平及炎症水平，正如2017年12月份发表在British Journal of Nutrition杂志上的一篇文章的研究结果，即随着时间延续，某些生物标志物的水平会保持稳定，摄入酸奶的参与者机体中的特定关键标志物得到了明显改善，比如TNF- $\alpha$ ，其是一种重要的炎症激活蛋白。

研究者Bolling表示，这些研究结果表明，持续性地摄入酸奶或许具有一种普遍性的抗炎性效应，而在这项最新研究中，研究人员在研究开始和9周的膳食干预结束时让参与者接受高热量的饮食挑战，这种挑战会对个体的机体代谢产生压力，参与者首先摄入酸奶饮食或非乳制品的布丁，随后摄入高热量和高碳水化合物的早餐。研究结果表明，酸奶作为开胃菜或能改善参与者暴露内毒素及炎症相关的关键生物标志物的水平，还能够通过加速饭后血糖水平的降低来改善肥胖参与者的体内的葡萄糖代谢状况。

研究者Ruisong Pei说道，在饭前摄入8盎司的低脂酸奶或能作为一种可靠的方法来改善机体饭后的代谢状况，并且帮助有效降低机体患心血管疾病和代谢性疾病的风险。此外，本文研究还能扩展关于食物对机体炎症影响的相关证据。研究者Bolling的研究并没有发现到底是酸奶中的哪种化合物能够改善与机体健康促进效应相关的生物标志物，同时研究者也并未阐明其在机体中的作用机制。

当然了，后期研究人员还需要进行更为深入的研究来寻找酸奶中这种特殊的化合物，同时阐明这些化合物在机体中的作用机制，最终研究者希望看到这些化合物能够在食品中得到优化，尤其是在医疗状况下，即通过改善患者的饮食状况来抑制炎症及后续多种疾病的发病风险。

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