

---

# 高脂肪低碳水化合物有助对抗流感

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/7316.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！**

高脂肪低碳水化合物有助对抗流感。《科学—免疫学》日前发表的一项研究显示，少吃碳水化合物、多吃脂肪可以预防流感。给小鼠喂食所谓的酮类食物似乎能增加某些免疫细胞，而这或许是产生上述效果的原因。

酮类饮食迫使身体燃烧脂肪获取能量，从而有助于减肥。同时，人们可能会出现被称为酮流感的类似流感症状，因为身体已适应了如此少的碳水化合物。酮类饮食还与改善心脏健康和控制糖尿病患者的血糖有关，但很多证据是相互矛盾的。

美国耶鲁大学医学院的Akiko Iwasaki和同事先前发现，酮类饮食可减轻痛风小鼠的炎症。因为炎症在痛风和流感中都很常见，所以该团队认为，酮类饮食同样可以对付与流感相关的炎症。这种炎症会严重损害肺部。

为验证这一假设，研究人员先是给小鼠喂食酮类或标准食物，并在1周后使其感染A型流感病毒（最严重的一种病毒）。4天后，所有7只喂食标准食物的小鼠都死于感染。相比之下，10只喂食酮类食物的小鼠有5只死于感染。这些食用酮类食物的小鼠也没有减少多少体重，而这通常是动物感染流感的明显迹象。

研究发现，酮类饮食增加了小鼠肺部一种特定类型T细胞的数量（T细胞是人体免疫反应的关键）。这些T细胞的增加降低了肺部细胞对感染的敏感性，并增加了黏液的产生。

Iwasaki介绍说，这些额外的黏液似乎对保护小鼠很重要，因为它能阻止流感病毒的传播。

尽管小鼠和人类的新陈代谢有所不同，但这一发现可能意味着，人们在食用酮类食物时也能得到类似的保护。（来源：中国科学报 徐徐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1126/sciimmunol.aav2026>

作者：Akiko Iwasaki 来源：《科学—免疫学》

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](http://iikx.com)转发