
绿茶结合运动有助缓解脂肪肝

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/8428.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！

绿茶结合运动有助缓解脂肪肝。美国研究人员最新开展的一项小鼠实验显示，绿茶提取物结合运动可大幅降低肥胖相关脂肪肝的严重程度。这项研究成果近期发表在美国《营养生物化学杂志》上。

美国宾夕法尼亚州立大学研究人员让被喂食高脂肪食物的小鼠连续16周进食一定量不含咖啡因的绿茶提取物，并定期在跑步机上跑步。结果显示，它们肝脏的脂质沉积仅为对照组（不吃绿茶提取物且不定期运动）小鼠的四分之一；对于只吃绿茶提取物或只定期运动的小鼠，它们肝脏的脂质沉积约为对照组小鼠的一半。

除观察小鼠肝脏组织外，研究人员还分析了小鼠粪便中蛋白质和脂肪的含量，结果发现进食绿茶提取物并定期运动的小鼠，粪便中脂质和蛋白质水平更高。

论文通讯作者、宾夕法尼亚州立大学食品科学副教授乔舒亚·兰伯特认为，这是因为绿茶中的多酚与小肠分泌的消化酶相互作用，部分抑制了食物中碳水化合物、脂肪和蛋白质的分解，而一些未被消化的脂肪等会通过粪便排出。

研究还发现，绿茶提取物结合运动会增加小鼠体内与新线粒体形成有关的基因表达，这有助探究绿茶提取物和运动相结合缓解脂肪肝的具体机制。（来源：新华社周舟）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2019.108262>

作者：Joshua Lambert 来源：JNB

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