
摄入高水平 ω -3脂肪酸的母亲能有效促进男性后代机体的肠道健康

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/995.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6月26日讯

，摄入富含健康脂肪鱼类的母亲能够帮助孩子形成健康的肠道，并且有效预防孩子体重增加;日前一项发表在国际杂志Microbiome上的研究报告中，研究人员通过对实验室小鼠进行研究发现，如果其摄入较高水平的 ω -3脂肪酸的话，其后代的体重增加或许较少，如果摄入较高 ω -3脂肪酸的小鼠喂养后代的话，其后代体重增加程度也较低;有意思的是，这似乎只在雄性幼崽中发生，而母亲所摄入的脂质水平对雌性幼崽并没有影响，研究人员分析这可能是由于雌性体内激素对脂肪的代谢有一定的影响。



现代的西方饮食中缺乏这些健康的 ω -3脂肪酸，这些脂肪酸主要存在于鱼类、坚果和种子中，人类机体中并不能产生这些脂肪酸，因此就需要通过日常的饮食来获取足够的 ω -3脂肪酸;相反西方饮食中却含有较高水平的不健康 ω -6脂肪酸，这些脂肪酸主要存在于蔬菜油和油炸食品中，比如薯片等，饮食中脂肪酸的失衡常常会诱发多种疾病，比如肥胖、心脏病和其它慢性疾病等，此前研究人员并不清楚母亲机体中 ω -3脂肪酸和 ω -6脂肪酸的比例如何影响后代的机体健康。

这项研究中，研究人员利用能够天然制造 ω -3脂肪酸的小鼠进行研究，并将其与无法产生该类脂肪酸的小鼠进行对比研究，所有研究用的小鼠均喂食相同的饮食，唯一的差异就在于母亲机体组织 ω -3脂肪酸的水平差异。正如体重的变化一样，母亲体内这两种脂肪酸的平衡同样影响着后代肠道的健康，如果母亲在孕期或哺乳期间机体内含有较高水平的 ω -6脂肪酸，其后代的肠道组织或许更具渗透性，即肠道屏障比较脆弱，这就会增加名为脂多糖结合蛋白的炎性化学物质的水平

。



长期的效益

研究人员发现， ω -6脂肪酸摄入水平较高的母亲所生的后代肠道中含有较高水平的不健康菌群，从而就会间接增加后代的体重;然而，如果这些后代被机体中含有较多 ω -3脂肪酸的母亲所喂养的话，其机体的肠道组织就会比较健康，而且也会携带更多的健康肠道菌群，此外，母亲机体的脂肪对于后代肠道健康的效应也会一直持续到后代成年期。

机体的肠道微生物组在体重和代谢健康上扮演着关键角色，特殊类型的肠道菌群能够有效地从食物中获取能量，但如果其水平过高的话就会导致体重增加，从另外一方面来讲，某些菌群或能有效控制肠道的健康，其中一种名为Akkermansia的健康肠道菌群，其就在机体中含有高水平 ω -3脂肪酸的母亲所喂养的婴儿机体中存在，而且其与机体体重减轻有直接关联。

这些研究结果表明，如果母亲在孕期或哺乳期间摄入较高水平的 ω -3脂肪酸以及较低水平的 ω -6脂肪酸，就能够帮助婴儿维持健康的体重，同时也能帮助合适类型的微生物菌群在婴儿肠道中生长，并且为后期机体健康保驾护航。当然，这项研究在小鼠机体中进行，后期研究人员还需要进行更为深入的研究来理解这种结果是否也适用于人类。



由于存在潜在的汞危害，此前研究人员非常担心孕妇摄入过多鱼类是否会引发相应的健康问题，

但研究人员仅仅是担心某一类鱼，尤其是食肉鱼类，比如鲨鱼、旗鱼和某些类型的金枪鱼等。来自政府的指导方针也建议，包括孕妇在内的每个人都应该每周摄入两份含脂鱼(鲭鱼、鲑鱼、沙丁鱼等)，最新研究证据显示，如果每周能摄入2-3份鱼肉的话，鱼肉中 ω -3脂肪酸所带来的健康效益远远超过汞所带来的危害，而最为重要的就是机体中脂肪酸的平衡，后期在日常饮食中，人们应当从多种食物中获取足够的 ω -3脂肪酸，比如鱼类、坚果和种子等，同时还应当尽量减少从蔬菜油和油炸食品中获取 ω -6脂肪酸。

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://www.iikx.com)转发