

# 益生菌对于脂肪堆积与 多发性硬化症的健康作用



□ 美中健康产品协会 供稿

根据美国的市场研究公司 Future Market Insights (未来市场透视) 研究显示, 预计到 2026 年亚太地区功能性食品原料市场将从 2016 年的 28.5 亿美金增至 50.4 亿美金, 其中, 益生菌的国际市场价值预计复合年增长率为 5.9%。报告预测, 日本会继续把控市场, 预计 2026 年市场占比将达到 35.1%, 而中国在预测期间将成为第二高复合增长率市场, 即 6.3%。益生菌将成为在预测期间成长最快的部分, 会以复合年增长率 6.6% 的速度在下一个十年达到 12.3 亿美金, 几乎达到整个功能食品的四分之一。

随着人们生活方式的改变、对科学饮食的关注以及新生儿数量的增多, 益生菌的健康功能逐渐被大众认可。本文将从人体体脂水平与多发性硬化症两方面对益生菌的健康功能进行简要介绍。

## 粪便中的益生菌 (细菌) 决定体脂水平

虽然肥胖被认为是全球性的健康问题, 但腹部脂肪的堆积才是危害健康的关键因素, 其被识别为心血管疾病和二型糖尿病的单一风险因子。目前肠道菌群的功能尚未清晰, 但是很多实验理论已经做出了指向性说明。伦敦国王学院刊登在 Genome Biology 杂志上的一项研究表明, 粪便微生物中存在的可遗传性细菌可以在基因上影响人体的肥胖情况。

该研究结果为先前肠道益生菌与体重增加相关的结论提供了可靠的证据。试验中, 研究人员选择了来自 Twins UK 世代研究的 1313 对双胞胎, 收集了他们的粪便样本和粪便微生物菌群的 DNA 信息并进行分析。实验对比了与肥胖症有关的 6 项指标, 包括 BMI 和最高及最低体脂比例, 其中肠道益生菌与体重增加最显著的关联体现在腹部脏器的脂肪水平。

研究的首席作者, 伦敦国王学院双胞胎研究和基因流行

病学系的 Michelle Beaumont 博士说: “这项研究表明, 粪便中细菌的多样性和肥胖症标记物、心血管疾病风险, 特别是脏器脂肪量之间存在非常清晰的联系。然而, 鉴于这是一项观察性研究, 我们不能准确地阐明肠道中的细菌是怎样影响体内脂肪储存的。” 研究认为, 粪便细菌多样性低将会导致肠道中将碳水化合物转化成脂肪的细菌水平升高。

## 益生菌减轻多发性硬化症

Journal of Clinical Nutrition 杂志刊登的一项报告称, 患有多发性硬化症的病人在膳食中补充益生菌可以减轻其病情的严重程度, 同时改善病人的精神健康。研究还发现益生菌可以减少炎症因子、胰岛素抵抗指标、胆固醇和氧化水平。

该实验由 60 位患有多发性硬化症的病人进行随机双盲安慰剂对照的临床试验, 分配到益生菌胶囊组中的受试者服用的细菌种类有: 嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌、双歧杆菌和发酵乳杆菌; 安慰剂组则服用装有淀粉的胶囊。这两组受试者同时进行为期 12 周的试验治疗期, 其中受试者多发硬化症的严重程度是通过 EDSS 法在试验开始和结束时进行评估的。结果显示, 相比于安慰剂组, 服用益生菌受试者的 EDSS 测试分数和抑郁、焦虑及压力值有所改善。而且, 试验中同时观察了一种炎症标记物 (高敏 C 反应蛋白) 和一种氧化压力因子 (血浆一氧化氮代谢产物和丙二醛)。

通常而言, 一些营养素如 Omega-3s 和维生素 D 可以帮助减轻炎症和改善免疫状况。而目前多项研究表明, 食用含益生菌的食品可以改善多发性硬化症病人的疾病症状。GHQ 和 DASS 两种测试结果显示, 服用益生菌酸奶或益生菌胶囊都可以使病患的症状得到明显改善。[55]



了解更多请  
扫描二维码