



国际

研究:人到老年 高糖饮食延缓细胞老化

2022年10月20日



研究人员发现，高糖分饮食可能有助于延缓衰老和促进长寿。
iStock示意图

(新加坡20日讯) 南洋理工大学的科研人员发现，人到老年，要是饮食中有高糖分，可能有助于延缓衰老和促进长寿。

据《联合早报》，科研人员利用细胞结构跟人体类似、只有一毫米长的“秀丽隐杆线虫”做试验。

两组喂养高糖分和正常饮食的老线虫，前者的应激反应被启动后，就变得更长命、更灵活和更有精力，存活天数为24天，比后者的20天长了四天。

这套应激反应称为“未折叠蛋白反应”，原理是蛋白在细胞里因为各种原因无法正常折叠成二级结构。随着年龄增长，细胞渐渐失去生产健康蛋白的能力，就会慢慢累积更多未折叠蛋白。

应激反应与老化有关联

如果能清除细胞内有问题的未折叠蛋白，就能让细胞取得平衡，保持细胞活力。要做大这点，细胞必须作出应激反应。

南洋理工大学研究发现，要是线虫饮食中含高葡萄糖，就能刺激这套应激反应，这是首个发现应激反应和老化有关联的研究，研究成果将促进治疗和放缓老年相关疾病的研究，包括癌症、老年痴呆症和中风。

领导这个研究项目的生物科学院细胞生物学家纪尧姆·蒂博副教授说：“虽然我们的研究显示，高糖分饮食可能有利于放缓老化现象和更长命，但我们不鼓励乐龄人口转向高糖分饮食。这个研究只是说，一些细胞应激反应会让人长寿，要是能启动这样应激反应的药物，可能是延缓细胞老化的关键。”