

В рамках новой научной работы специалисты изучили, как избыток непереваренного белка в толстой кишке может ферментироваться с образованием полезных метаболитов (короткоцепочечные жирные кислоты) или приводить к выработке вредных метаболитов (аммиак и сульфиды), связанных с желудочно-кишечными расстройствами и другими проблемами со здоровьем.

Эксперты провели серию экспериментов на мышах. Оказалось, что переход на рацион, богатый белком, приводит к значительной потере веса, уменьшению жировых отложений и вызывает быстрые изменения в микробиоме кишечника.

Также в ходе исследования сравнивались различные белковые диеты. Примечательно, что у мышей, потреблявших белки, богатые ароматическими аминокислотами, наблюдалась наибольшая потеря веса и жировой массы по сравнению с грызунами, которые получали стандартное белковое питание и питание, содержащее много аминокислот с разветвлённой цепью.

Для изучения влияния аминокислот в богатой белком диете на кишечные бактерии команда учёных провела четырехнедельный эксперимент на 16 мышах. В течение первых двух недель они соблюдали стандартную диету, а в течение последующих двух — изонитрогенную, богатую белком диету, обогащённую аминокислотами с разветвленной цепью или ароматическими аминокислотами.

В целом оказалось, что роды кишечных бактерий по-разному реагировали на изменения в питании. В том числе на углеводную, белковую диету, а также на различные группы аминокислот.

Наиболее существенные изменения произошли в группе, получавшей аминокислоты с разветвлённой цепью. Также выяснилось, что связь между белковыми диетами и изменениями микробиома кишечника действительно присутствует.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.