研究发现：每天喝啤酒四周可提高健康男性肠道微生物群的多样性

里斯本的试点研究表明，含酒精和不含酒精的啤酒都能增加肠道细菌的多样性，而不会损害代谢健康指标。

2025年10月22日星期三



近年来，无酒精啤酒大受欢迎，但与传统的含酒精啤酒相比，人们对其潜在的健康益处产生了疑问。葡萄牙里斯本的研究人员进行的一项试验性研究就酒精和非酒精啤酒如何影响健康成年男性的肠道微生物组和某些健康指标提供了新的见解。

这项研究在诺瓦医学院进行，共有 22 名健康男性志愿者参加，年龄在 23 岁至 58 岁之间。参与者被随机分配到每天饮用一瓶 330 毫升的无醇啤酒（酒精含量为 0.0%）或一瓶有醇啤酒（酒精含量为 5.2%），持续四周。试验采用双盲法，即在数据分析完成之前，参与者和研究小组都不知道每个人喝的是哪种啤酒。

在干预前后，研究人员收集了每位参与者的血液和粪便样本。这些样本用于评估身体成分的变化、与新陈代谢和心血管健康有关的血液标记物，以及利用基因测序技术评估肠道细菌的多样性。

主要发现是，饮用含酒精啤酒和饮用不含酒精啤酒的两组人在四周后肠道微生物群的多样性都有所增加。肠道微生物多样性被认为是健康的标志，因为较低的多样性与糖尿病和心血管疾病等疾病有关。多样性的增加是用香农多样性指数来衡量的，这是一种评估微生物群落丰富度和均匀度的标准方法。

重要的是，两组人的体重、体脂量或主要血液指标（如葡萄糖、胆固醇（低密度脂蛋白和高密度脂蛋白）、甘油三酯或炎症指标）都没有发生显著变化。这表明，在一个月内每天适量饮用两种啤酒都不会对健康男性的代谢健康产生负面影响。

研究还发现，两种啤酒都有增加粪便碱性磷酸酶（ALP）活性的趋势--这是一种与肠道屏障功能改善有关的标志物--尽管这种变化没有达到统计学意义。实际上，两组干预后的血清 ALP 水平都略有下降。研究人员指出，粪便中 ALP 活性的增加可能表明肠道健康状况有所改善，因为这种酶有助于减少炎症和保持肠道内壁的完整性。

除酒精含量外，研究中使用的啤酒营养成分相似。这两种啤酒中的多酚含量相当，多酚是啤酒花中的植物化合物，被认为对健康有益。研究人员认为，这些多酚可能是观察到的肠道微生物多样性增加的原因，与是否含有酒精无关。

就干预前后肠道中存在的特定细菌种类或菌属而言，两组之间没有发现明显差异。最常见的细菌属于真菌门（Firmicutes）和类杆菌门（Bacteroidetes），其中粪杆菌（Faecalibacterium）和前驱菌（Prevotella）是最多的菌属。

参与者被要求在研究期间不改变其日常饮食或体育锻炼。大多数志愿者都很遵守每天饮用啤酒的规定。

以往的研究表明，大量摄入酒精会降低肠道微生物的多样性，而这项研究表明，与基线水平相比，适量饮用淡啤酒--即使是含酒精的啤酒--实际上可能会促进肠道微生物群的多样性。作者指出，啤酒中的多酚可以抵消酒精对肠道细菌的负面影响。

这项研究有一些局限性，包括样本量较小，而且研究对象主要是适度饮酒的健康男性。研究人员建议对更大的群体和不同的人群（包括通常不饮酒的人群）进行进一步研究，以证实这些发现。

这项研究为越来越多的证据增添了新的内容，这些证据表明，不含酒精的啤酒可能会带来一些与适量饮用传统啤酒类似的健康益处，特别是通过对肠道微生物群多样性的影响。不过，专家提醒说，在为健康目的而广泛建议饮用啤酒之前，还需要进行更多的研究。