减轻炎症，不妨吃点核桃

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/11998.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！

减轻炎症，不妨吃点核桃。

核桃由于其价格实惠、营养价值高，一直是我国居民心目中的保健佳品，分心木是核桃里的知名中药材，核桃壳也被中医认为具有药用价值，核桃仁更不用说，历来是口口相传的补脑圣品，衍生了形式多样的营养产品。

事实上，补脑一说尚无定论，多是以脑补脑的附会，不过越来越多的研究结果表明，核桃确实是对健康有益的食物，尤其是适量摄入核桃，有益于心血管健康。

而不久前，又有研究指出，经常食用核桃可能会减轻炎症。

每天30~60克核桃或减轻炎症

近日，一项发表在《美国心脏病学会杂志》（JACC）的研究显示，与不吃核桃的人相比，核桃有助改善心脏健康和降低炎症风险。

研究人员提出科学假设，核桃可以降低炎症，而炎症是动脉粥样硬化的主要驱动力，炎症的减轻，有助于降低心血管疾病风险。。

为证明这个猜想，该团队启动的研究共涉及634名年龄在63-79岁的受试者，其中女性占66%。这项随机对照试验研究开始时，统计了受试者的地域、年龄、性别、身高、体重、体力活动、教育程度以及高血压、糖尿病患病和他汀类药物使用信息。

在追踪研究过程中，试验组受试者饮食中每天添加30~60克核桃，持续2年；对照组则不添加。研究期间，研究人员还为受试者制订了饮食方案，并每2个月对受试者进行一次回访，以促使他们遵循相应的饮食方案以及保持体力活动。

受试者血液中与炎症相关的粒细胞-巨噬细胞集落刺激因子、γ-干扰素、肿瘤坏死因子-α等10种生物标志物水平，在研究开始和结束时都进行了测量——这些慢性炎症因子会危害健康，其偏高会与冠心病等严重疾病密切相关。

对比两次测量结果，研究人员发现相比于对照组，试验组受试者10种生物标志物中，有6种明显下降，包括粒细胞-巨噬细胞集落刺激因子（11.5% vs 0.01%）、γ-干扰素（8.3% vs 0.6%）、白细胞介素-1β（10.1% vs 1.8%）、白细胞介素-6（8.4% vs 0.5%）、肿瘤坏死因子-α（6.6% vs 1.5%）和（3.5% vs 1.8%）。

该研究第一作者、西班牙奥古斯特·皮耶森耶尔生物医学研究所Montserrant Cofán说：除了降低胆固醇水平之外，核桃还能降低患心血管疾病的风险，这项研究为长期食用核桃具有抗炎作用这一机制提供了新的见解。

相对于以往追踪研究，此项研究是迄今为止规模最大、持续时间最长的坚果试验。虽然还有可能存在一些偏倚，但是核桃抗炎的可信度大大增强了。

研究尚待突破局限

急性炎症是由于创伤或感染等伤害激活免疫系统而引起的生理过程，是人体的重要防御手段。

短期炎症有助于我们愈合伤口和抵抗感染，但是由于不良饮食、肥胖、压力和高血压等因素导致的持续、长期的慢性炎症，则会损害健康，增加其他疾病风险，特别是在心血管疾病方面。该研究巴塞罗那大学埃米利奥·罗斯团队埃米利奥·罗斯指出，这项研究的结果表明，核桃是一种可以减轻慢性炎症的食物，它可以帮助降低患心血管疾病的风险。

而慢性炎症是动脉粥样硬化发生和发展的关键因素，这是动脉斑块或硬化的积聚，这是心脏病和中风的主要原因。

不过，上述研究结果显示了食用核桃的益处，但也存在局限性。如受试者是自由生活的老年人，除了核桃外，他们可能还食用了其他有助于降低炎症的食物。因此研究团队也认同，需要在更加多样化的人群中进行进一步研究。

饮食抗炎作用显著

记者关注到《美国心脏病学会杂志》近期发表的另一篇科研成果，同样与饮食抗炎有关，并且第一次测量了摄入的食物，而不仅仅是饮食中的营养素，对心脏病和中风风险的炎症效应。

在该论文中，美国哈佛大学公共卫生学院营养系陈曾熙研究团队指出，具有较高促炎潜力的饮食与较高的心血管疾病风险相关，而食用抗炎饮食则是降低炎症以及预防心血管疾病的有效策略，也就是说，饮食有着非常显著的作用。

核桃暂未列入上述研究的预先定义食物组，不过，此前已有多项研究表明，核桃可能是一种有益于肠道和心脏健康的食物。

因此将核桃作为日常饮食的一部分，有助于肠道中某些益生菌的生长，促进肠道健康；而肠道益生菌的变化，能改善心脏健康，降低心脏病风险。《中国居民膳食指南》中也推荐，每周使用50-70克核桃，即每日2~3个核桃，有益于身体健康。（来源：中国科学报张楠）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.07.071

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Montserrant Cofan 来源：JACC

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转发