
PCD：组合膳食能够降低心脏病的发生风险

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1293.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！

2018年7月31日讯，最近，来自多伦多大学的研究者们发现组合型膳食，及摄入可以降低胆固醇的植物性食物，能够降低其他心血管疾病的风险，例如高血压、甘油三酯以及炎症反应。除了降低30%低密度脂蛋白的水平之外，研究者们发现，这种组合型饮食能够降低13%导致冠心病的发生风险，例如心绞痛以及心脏病等。

研究者们组织了一项大规模的分析，结合了包括400名患者在内的临床试验。结果显示，摄入组合式膳食能够降低2%的血压以及32%的炎症反应的风险。相关结果发表在最近一期的《Progress in Cardiovascular Diseases》杂志上。这种组合式膳食包括四种主要成分，总卡路里为2000。包含45g的坚果，50g的植物蛋白，20g的可溶性纤维，2g的植物固醇等等。

饮食与生活习惯的改变会帮助患者缓解高胆固醇以及心血管疾病的风险，目前这项研究进一步为这一理念提供了证据。严格按照饮食计划对于很多患者来说是有挑战的，但很多人发现仅仅摄入一些植物性的食物就能够带来显著的好处。该研究对于炎症反应方面的发现尤其令人兴奋。越来越多的证据表明炎症反应对于心血管疾病的发生的重要性，但最近的研究将其与其它疾病，包括癌症，也联系起来。一些患者选择组合型膳食的原因是基于伦理以及环境方面的考量。植物性食物相对来说更加环保。

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](https://www.iikx.com)转发