吃山核桃能降胆固醇

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/15363.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！

吃山核桃能降胆固醇。近日，美国佐治亚大学家庭与消费科学学院的研究人员进行的一项研究显示，有心血管疾病风险的参与者食用山核桃，可以改善体内总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的水平。相关研究结果发表于《营养学杂志》。

该研究作者之一、美国营养科学学院教授Jamie Cooper介绍，经过饮食干预后，一些在高胆固醇参与者的指标恢复了正常。

研究人员将52名年龄在30岁至75岁之间、心血管疾病风险较高的成年人分为三组。其中一组参与者每天食用68克或约470卡路里的山核桃，这是他们日常饮食的一部分，第二组用山核桃代替他们日常饮食中相同热量的食物，对照组则不吃山核桃。8周后，参与者食用高脂肪食物，以确定血脂和血糖的变化。

结果发现，两组食用山核桃的参与者的空腹血脂均有类似的改善，而添加山核桃饮食的第一组参与者的餐后甘油三酯水平有所降低，餐后葡萄糖水平也降低了。

Cooper说：无论人们是在饮食中添加了山核桃，还是用山核桃代替了其他食物，我们都看到了胆固醇水平有所改善，尤其是在总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇方面，变化非常相似。

经过检测发现，食用山核桃的参与者的总胆固醇平均下降了5%，低密度脂蛋白水平平均下降了6%～9%。研究人员参考了之前的一项meta分析，研究了51种旨在降低胆固醇的运动干预措施，结果显示总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇平均降低了1%和5%。

Cooper指出，与许多其他生活方式干预相比，在饮食中添加山核桃不仅能更大、更持久地降低总胆固醇和低密度脂蛋白水平，还可能是一种更可持续的长期健康方法。一些研究表明，即使低密度脂蛋白降低1%，也与冠状动脉疾病风险的小幅降低有关，所以这些降低在临床上绝对有意义。Cooper说。

研究人员指出，山核桃已知的生物活性特性可能是促进这种改善的机制。山核桃富含健康的脂肪酸和纤维，这两种物质都与降低胆固醇有关。(来源：中国科学报辛雨)

相关论文信息：https://doi.org/10.1093/jn/nxab248

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：Jamie Cooper 来源：《营养学杂志》

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