
最新研究：控制高血压 每天喝酸奶

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/16816.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！

最新研究：控制高血压 每天喝酸奶。 南澳大学的一项最新研究表明，无论是加在早餐麦片里还作为一份简单的零食，每天喝一点酸奶可能是高血压患者的首选。

这项与美国缅因大学合作的研究，调查了酸奶摄入量与血压和心血管风险因素之间的关系，发现酸奶能降低高血压患者的血压。

在全球范围内，超过10亿人患有高血压，这使他们更容易罹患心脏病和中风等心血管疾病。

心血管疾病是世界范围内的主要死亡原因——在美国，每36秒就有一人死于心血管疾病；在澳大利亚，这一时间间隔为12分钟。

南澳大学研究员Alexandra

Wade博士说，这项研究提供了新的证据，表明酸奶与高血压患者的血压呈正相关。

高血压是心血管疾病的头号风险因素，所以我们继续寻找减少和调节高血压的方法是非常重要的。Wade说。

乳制品，尤其是酸奶，可能有降低血压的作用。Wade表示，这是因为乳制品含有一系列微量营养素，包括钙、镁和钾，所有这些都与血压调节有关。

酸奶尤其有趣，因为它还含有促进蛋白质释放的细菌，从而降低血压。Wade说，这项研究表明，对于血压升高的人来说，即使是喝少量的酸奶也能降低血压。

对于那些经常喝酸奶的人，结果则更加明显，他们的血压比那些不喝酸奶的人低近7个点。

这项研究的调查对象是915名居住在缅因-锡拉丘兹的成年人，习惯性的酸奶消费则是通过食物频率问卷来进行测量。高血压的定义是大于或等于140/ 90mmhg（正常血压水平小于120/ 80mmhg）。

研究人员表示，未来的观察和干预研究应该继续关注风险人群，以检验酸奶的潜在好处。

相关论文发表于《国际乳品期刊》。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2021.105159>

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：Alexandra Wade 来源：《国际乳品期刊》

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