北欧饮食中的“好”脂肪对健康大有好处

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/17623.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！

北欧饮食中的“好”脂肪对健康大有好处。

浆果、蔬菜、鱼、全谷物和菜籽油是北欧饮食的主要成分，在过去的十年里，北欧饮食理念被认为是极其健康、美味和可持续的。这种饮食可以预防肥胖，降低心血管疾病、2型糖尿病、高血压和高胆固醇的患病风险。

目前，北欧饮食方面的研究主要是研究减肥后其对健康的积极影响。丹麦哥本哈根大学研究人员进行的一项新分析清楚地表明，不管减肥与否，北欧饮食对健康都有积极的好处。相关研究结果发表于《临床营养学》。

这很令人惊讶，因为大多数人认为对血糖和胆固醇的积极影响仅仅是因为减肥。在这里，我们发现情况并非如此。其他机制也在发挥作用，

哥本哈根大学营养、运动和体育系研究员Lars Ove Dragsted与来自芬兰、挪威、瑞典和冰岛的研究人员一起，对200名50岁以上参与者的血液和尿液样本进行了检测，这些人的BMI都较高，患糖尿病和心血管疾病的风险也较高。参与者被分成两组，分别按照北欧饮食建议和原饮食习惯进行饮食。

经过六个月的监测，研究人员发现，与对照组相比，接受北欧饮食那组人明显变得更健康，胆固醇水平更低，血液中饱和、不饱和脂肪酸的总体水平更低，血糖调节更好。

Lars Ove Dragsted特别提到：我们保持了北欧饮食组的体重稳定，这意味着如果他们减重了，我们会要求他们吃得更多。即使不减肥，我们也能看到他们的健康状况有所改善。

研究人员指出，北欧饮食中独特的脂肪成分可能是其对健康有显著益处的一个解释。通过分析参与者的血液，研究人员看到，与对照组相比，那些从饮食变化中受益最大的人拥有不同的脂溶性物质。这些物质似乎与北欧饮食油脂中的不饱和脂肪酸有关。

这是一个迹象，表明北欧饮食脂肪可能在健康影响中发挥了最重要的作用，这是我们之前没有预料到的。Lars Ove Dragsted说。

北欧饮食中的脂肪来自鱼类、亚麻籽、葵花籽和油菜籽等。总的来说，它们构成了对身体非常有益的组合，尽管研究人员尚未准确解释为什么这些脂肪似乎能降低血糖和胆固醇水平。

我们只能推测为什么脂肪成分的改变对我们的健康有如此大的好处。然而，可以肯定的是，缺乏高度加工的食品和较少来自动物的饱和脂肪，对健康有非常积极的影响。因此，北欧饮食中的脂肪成分，即omega-3和omega-6不饱和脂肪酸含量较高，可能是其对健康影响的相当一部分解释，即使参与者的体重保持不变。Lars Ove Dragsted总结。

研究人员强调，北欧饮食模式经常导致的体重减轻，对饮食的整体健康益处仍然非常重要。Lars Ove Dragsted认为，这项研究只是表明，北欧饮食的好处不仅在于减肥，其独特的脂肪成分也起着重要作用。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.12.031

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：Lars Ove Dragsted 来源：《临床营养学》

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