

# 每周吃两份牛油果可降低心血管疾病风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17884.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！**

每周吃两份牛油果可降低心血管疾病风险。近日，美国哈佛大学研究人员发现，每周吃两份或更多牛油果跟较低的心血管疾病风险存在关联，用牛油果代替某些含脂肪的食物，如黄油、奶酪或加工肉类，与降低心血管疾病风险有关。相关研究结果发表于《美国心脏协会杂志》。

牛油果含有膳食纤维、不饱和脂肪（尤其是单不饱和脂肪）等与良好心血管健康相关的有利成分。此前的临床试验已经发现，牛油果对包括高胆固醇在内的心血管风险因素有积极影响。

该研究通讯作者、哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养系博士后研究员Lorena S. Pacheco表示，研究提供了进一步的证据，证明摄入植物性不饱和脂肪可以改善饮食质量，是预防心血管疾病的重要组成部分。

这是第一个支持较高牛油果摄入量与低心血管事件（如冠心病和中风）之间正相关的大型前瞻性研究。30年来，研究人员对68780多名女性（30至55岁）和41700多名男性（40至75岁）进行了跟踪调查。所有参与者在研究开始时都没有患癌症、冠心病和中风并居住在美国。

在30多年的随访中，研究人员记录了9185起冠心病事件和5290起中风事件。研究人员在研究开始时通过食物频率调查表来评估参与者的饮食，然后每四年进行一次。他们根据问卷调查来计算参与者牛油果的最终摄入量。

分析发现，在考虑了广泛的心血管风险因素和整体饮食后，每周至少吃两份牛油果的参与者跟那些从不或很少吃牛油果的人相比，患心血管疾病的风险降低16%，患冠心病的风险降低21%。

根据统计模型，用同样数量的牛油果代替每天半份人造黄油、黄油、鸡蛋、酸奶、奶酪或培根等加工肉类，可以降低16%至22%的心血管疾病风险。用每天半份的牛油果代替等量的橄榄油、坚果和其他植物油，并没有显示出额外的好处。此外，在中风风险和牛油果的摄入量方面并没有发现明显的关联。

这项研究的结果为医疗保健专业人员提供了额外的指导。Pacheco表示：牛油果是一种被广泛接受的食物，医生等健康护理从业人员可以建议病人用牛油果代替某些含有饱和脂肪的食物，如奶酪和加工肉类。

美国心脏协会流行病学和预防委员会主席Cheryl Anderson指出：我们迫切需要制定战略以提高健康饮食的摄入量，如地中海饮食，这些饮食富含蔬菜和水果。尽管没有一种食物能解决日常健康饮食的问题，但这项研究证明牛油果可能对健康有好处，这非常有前景，因为牛油果是一种受欢

迎的、令人满意的、很容易被许多美国人在家里和餐馆里吃到的食物。

值得注意的是，由于该研究是观察性的，因此不能证明牛油果和心血管疾病之间直接的因果关系。该研究另外两个局限性则涉及数据收集和研究人群组成。因为饮食摄入是由参与者自我报告的，因此研究分析可能会受到测量误差的影响，此外，参与者大多是白人护士和保健专业人员，所以研究结果可能不适用于其他群体。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.121.024014>

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：Lorena S. Pacheco 来源：《美国心脏协会杂志》

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](https://www.iikx.com)转发