
每天1个牛油果 降低“坏”胆固醇

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19146.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！

每天1个牛油果 降低“坏”胆固醇。一项新研究发现，对于超重或肥胖的人来说，连续6个月每天吃1个牛油果对腹部脂肪、肝脏脂肪或腰围没有影响。而且，它还会使不健康的胆固醇水平略有下降。7月5日，这项研究发表于《美国心脏协会杂志》。

在随机试验中，研究人员发现，在研究期间，食用牛油果的参与者饮食质量更好。

此前，一些规模较小的研究发现，食用牛油果与较低的体重、身体质量指数和腰围之间存在关联。从参与者数量和研究周期来看，该研究是迄今为止关于牛油果对健康影响的最大、最广泛研究。

牛油果不仅不会影响腹部脂肪或增加体重，这项研究提供的证据还表明，牛油果对均衡饮食是有益的补充。美国宾夕法尼亚州立大学营养科学教授Penny Kris-Etherton说，在这项研究中，每天摄入一个牛油果不会导致体重增加，还会使低密度脂蛋白胆固醇轻微下降，这些都是有益于健康的重要发现。

得克萨斯理工大学营养科学助理教授Kristina Petersen说，这项研究还发现，每天吃牛油果能让参与者的整体饮食质量提高8分（满分为100分）。

遵照《美国人饮食指南》的美国人很少，而我们的研究表明，每天吃一个牛油果可以明显提高整体饮食质量。Petersen说，这很重要，因为我们知道，更高的饮食质量与降低几种疾病的风险有关，包括心脏病、2型糖尿病和一些癌症。

这项为期6个月的实验涉及1000多名超重或肥胖的参与者，其中一半人被要求每天吃1个牛油果，另一半则继续他们的日常饮食，并被要求将牛油果的摄入量控制在每个月两个以下。在研究前和研究结束时，研究人员用磁共振成像精确测量了参与者腹部和其他器官周围的脂肪。

虽然每天吃1个牛油果并不能显著改善腹部脂肪和其他心脏代谢风险因素，但也不会导致体重增加。洛马琳达大学公共卫生学院教授Joan Sabaté说，每天食用牛油果还可以使总胆固醇降低2.9mg/dL，使低密度脂蛋白胆固醇降低2.5mg/dL。这是积极的，因为从牛油果中摄入额外的卡路里不会影响体重或腹部脂肪，并且会略微降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。

研究人员表示，未来他们将继续分析这项研究的数据。例如，参与者没有被告知每天如何吃牛油果，未来的研究可能会调查参与者如何将牛油果纳入他们的饮食，以及参与者食用牛油果的方式不同，结果是否会有差异。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.122.025657>

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：Penny Kris-Etherton 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