

---

# 来点儿可可 降压无风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19460.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！*

来点儿可可 降压无风险。冷冽寒冬，你是否喜欢来一杯热可可？此前的研究发现，可可中的黄烷醇具有某些降压药物的功能，即降低血压和减缓动脉硬化。

然而，黄烷醇在日常生活中是如何有效地降血压的不得而知，因为此前该领域的研究都是在严格控制的实验环境中进行的。

近日，英国研究人员发表于《营养学前沿》的研究减少了人们的担忧。他们发现，可可能在血压升高、造成健康风险前就降低血压，并减缓动脉硬化。这为其在临床实践中的潜在应用铺平了道路。

黄烷醇是一种在可可中发现的化合物，英国萨里大学开展的是该领域研究中首个在临床环境外，对个体中可可黄烷醇降血压和减缓动脉硬化的研究。

高血压和动脉硬化会增加人们患心脏病和中风的风险。因此，研究治疗此类疾病的创新方法至关重要。萨里大学心血管医学教授Christian Heiss说，在考虑将可可引入临床实践之前，我们需要测试此前实验室环境中报告的研究是否可以安全地转化为现实环境中的研究，让它融入到个人日常生活中。

在几天时间里，11名健康参与者每隔一天服用6粒可可黄烷醇胶囊或6粒含有红糖的安慰剂胶囊。研究人员为参与者提供上臂血压监护仪和一个用于测量动脉硬化程度的脉搏波传导速度（PWV）指夹。

参与者在服用胶囊前测量血压和PWV，在摄入胶囊3个小时内每隔30分钟测量一次血压和PWV，然后在后续9个小时中每小时测量再测血压和PWV。研究人员发现，参与者的血压和动脉硬化度只有在血压升高的情况下才会被降低，而在早上血压低的情况下胶囊没有产生任何影响。

值得注意的是，在食用可可胶囊8小时后再次发现了上述影响。研究人员认为，这第二个峰值的产生可能是由于肠道细菌对可可黄烷醇的代谢。

可可黄烷醇对我们的心血管系统，特别是血管功能和血压的积极影响是不可否认的。Heiss说，医生经常担心某些降压片会把血压降得太低。而他们的发现表明，可可黄烷醇只有在血压升高时才会发挥降血压功能。（来源：中国科学报徐锐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.886597>

---

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：Christian Heiss 来源：《营养学前沿》

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](http://www.iikx.com)转发