

每天食用橄榄油或降低患痴呆症几率

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27087.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！

每天食用橄榄油或降低患痴呆症几率。



遵循地中海饮食，或可抑制其他因素引起的炎症。图片来源：物理学家组织网

科技日报北京5月9日电（记者刘霞）美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养学家和医学研究人员，通过分析两个独立健康数据库中近10万人的数据，发现那些每天至少食用7克橄榄油的人罹患痴呆症的几率更低。相关论文发表于最新一期《美国医学会杂志·开放网络》。

此前的研究表明，遵循地中海饮食对大多数人的健康有益。这种饮食推荐摄入豆类、蔬菜、坚果、鱼类、乳制品和橄榄油。为了解更多关于经常食用橄榄油可能对健康有益的信息，科学家分析了60000多名女性和31000多名男性患者的数据。这两个数据库都包含跟踪长达30年的历史信息，其中也涵盖有关死亡原因的数据。

在这两个数据库中列出的92383名患者中，有4751人死于痴呆症相关原因。在比较饮食信息时，研究人员发现，每天至少食用半茶匙橄榄油（约7克）的人，死于痴呆症相关疾病的可能性降低了28%。

研究小组还指出，数据库中很多每天食用橄榄油的人，都是用橄榄油代替烹饪和调味品中的黄油、蛋黄酱和其他植物油，因此他们很少食用蛋黄酱等影响痴呆症发病率的食物。

研究人员强调称，遵循地中海饮食，特别是坚持食用橄榄油，或可抑制其他因素引起的炎症，从而降低罹患痴呆症的几率。

作者：刘霞 来源：科技日报

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