
久坐伤害心血管，吃这种食物试试

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36964.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！

久坐伤害心血管，吃这种食物试试。一项近日发表于《生理学杂志》的研究发现，经常摄入富含黄烷醇的食物，如茶、浆果、苹果和可可等，可能有助于保护男性血管免受久坐带来的负面影响。

久坐在现代生活中十分普遍。据估计，年轻人每天静坐时间长达6小时，而长期久坐会降低血管功能。早期研究表明，通过肱动脉血流介导性血管舒张（FMD）测量，血管功能即使仅下降1%，也会使心脏病、中风、心肌梗死等心血管疾病的患病风险增加13%。

黄烷醇是天然存在的多酚类物质，常见于各种水果、茶叶、坚果和可可豆。此前研究已发现其与心血管健康益处相关。这项新研究旨在探究特定饮食选择，尤其是富含黄烷醇的食物，能否帮助抵消连续久坐导致的血管健康下降。

论文通讯作者、英国伯明翰大学的Catarina Rendeiro解释说：无论是坐在办公桌前工作还是坐在沙发上读书、看电视，我们每天都会花大量时间坐着。找到减轻连续久坐对血管系统影响的方法，有助于降低心血管疾病风险。



图片来源：Shutterstock

为探究黄烷醇是否有助于维持血管功能，研究人员观察了这些化合物在两小时久坐过程中的作用。40名健康年轻男性参与了研究，其中20人体能较好、20人体能一般。每位参与者在开始久坐前，要么喝高黄烷醇可可饮料，每杯含黄烷醇695毫克；要么喝低黄烷醇可可饮料，每杯含黄烷醇5.6毫克。

在久坐前后，研究团队测量了参与者的多项血管健康指标，包括股浅动脉和肱动脉的FMD、动脉静息剪切率和血流量、收缩压和舒张压、腿部肌肉氧合水平等。

无论体能好坏，饮用低黄烷醇可可饮料的两组参与者，其手臂和腿部动脉的FMD均出现下降，同时舒张压升高、剪切率和血流量降低，腿部肌肉氧合水平也有所下降。这一结果表明，仅靠较好的体能无法抵御长期久坐对血管的影响。

相比之下，饮用高黄烷醇可可饮料的两组参与者，其手臂和腿部动脉的FMD均未出现下降。这是首个证实黄烷醇能预防健康年轻男性久坐诱发的血管功能障碍的研究。

研究还首次表明，基础心肺耐力不会改变人体对黄烷醇摄入的反应。这意味着无论一个人体能如何，黄烷醇都可能有助于维护血管健康。

论文第一作者、伯明翰大学的Alessio Daniele指出：在饮食清单中添加高黄烷醇食物其实非常简单。超市有售通过特定工艺加工来保持黄烷醇含量的可可制品。如果不喜欢可可，苹果、李子、浆果等水果，以及坚果、红茶和绿茶，都是常见的必备食材，很容易获取。

考虑到久坐生活方式的普遍性及其对血管健康的潜在风险，无论个人健康水平如何，摄入富含黄烷醇的食物和饮料，结合短暂散步或站立等方式，是改善长期健康的良好途径。Rendeiro表示。

研究未纳入女性，因为月经周期中雌激素的波动可能会影响黄烷醇对血管功能的作用。研究人员表示，这一问题应在未来进一步探索。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1113/JP289038>

作者：Catarina Rendeiro 来源：《生理学杂志》

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