
科学家发现日常饮食中的“强心剂”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37117.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！

科学家发现日常饮食中的“强心剂”。那些经常摄入富含多酚的食物和饮料的人，比如茶、咖啡、浆果、可可、坚果、全谷物和橄榄油，可能会随着时间的推移，拥有更健康的心脏。如今，一项研究报告称，遵循富含多酚饮食模式的个体，其心血管疾病的预测风险较低。

多酚是植物中天然存在的化合物，与多种健康益处相关，包括对心脏、大脑和肠道的支持。

在这项近日发表于《BMC-医学》的研究中，英国伦敦国王学院的科学家对来自TwinsUK队列的3100多名成年人进行了超过10年的跟踪调查。

研究发现，富含某些多酚类物质的饮食与更健康的血压和胆固醇水平有关，这有助于降低心血管疾病风险的评分。

此外，研究人员还首次评估了一组尿液代谢物，后者是人体处理多酚时产生的。

这些生物标志物表明，多酚代谢物水平较高的人，尤其是与类黄酮和酚酸相关的代谢物，其心血管风险评分较低。他们往往还具有较高的高密度脂蛋白胆固醇，也就是所谓的好胆固醇。

为了更好地了解饮食模式，研究人员使用了一种新设计的多酚饮食评分（PPS）方法。该评分反映了英国常见的20种富含多酚的食物摄入量，包括茶、咖啡、浆果、橄榄油、坚果和全谷物。

研究团队发现，与多酚总摄入量的估算值相比，PPS与心血管健康的关联更为紧密。他们认为，这可能是由于PPS能够反映整体的饮食习惯，而非仅仅关注单一化合物。这进一步证明了从整体饮食的角度出发，能够更清晰地了解富含多酚的食物如何共同促进长期的心脏健康。

论文作者、伦敦国王学院Ana Rodriguez-Mateos表示：我们的研究表明，长期坚持富含多酚的饮食，能够显著减缓随着年龄增长出现的心血管风险上升。即便只是小规模、持续的饮食改变，如摄入浆果、茶、咖啡、坚果和全谷物等食物，也可能有助于长期的心脏保护。

论文第一作者李勇（音）补充道：这项研究提供了有力证据，表明经常在饮食中摄入富含多酚的食物是支持心脏健康的一种简单且有效的方法。这些植物化合物在日常食物中广泛存在，这使得这一策略对大多数人来说都切实可行。

研究人员指出，尽管心血管疾病风险会随着年龄增长而自然上升，但在11年的随访期间，多酚摄入量较高的参与者的风险上升速度较慢。他们还强调了未来开展饮食干预试验的重要性，以便确

认并拓展这些发现。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12916-025-04481-5>

作者：Ana Rodriguez-Mateos 来源：《BMC—医学》

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