

---

# 科学家称特级初榨橄榄油能够增强脑力

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/39341.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！*

科学家称特级初榨橄榄油能够增强脑力。特级初榨橄榄油长期以来一直是地中海饮食的重要组成部分，以维护心脏健康和代谢健康而广为人知。如今，新研究表明，它或许还能对大脑起到保护作用。科学家发现，其益处不仅限于身体层面，还能通过肠道微生物群作用于大脑，从而促进认知功能。



特级初榨橄榄油可通过改善肠道菌群健康帮助维持大脑功能。图片来源：Shutterstock

由西班牙罗维拉·威尔吉利大学（URV）人类营养研究组、佩雷·威尔吉利健康研究所（IISPV）及卡洛斯三世健康研究所肥胖与营养生理病理学网络生物医学研究中心（CIBERObn）的研究人员主导的一项研究，揭示了特级初榨橄榄油、肠道菌群与大脑健康之间存在重要关联。相关论文发表于《微生物组》。

这是首个针对人类开展的、专门研究橄榄油在肠道微生物群与认知功能相互作用中所起作用的前瞻性研究。论文第一作者、乌拉圭大学生物化学与生物技术系的研究人员倪佳琪（音）解释说。

---

这项研究对656名年龄在55岁至75岁之间、体重超标或肥胖且患有代谢综合征的成年人进行了跟踪调查。在为期两年的PREDIMED-Plus项目期间，科学家追踪了受试者的饮食情况，包括他们的初榨橄榄油和精炼橄榄油摄入量，同时还对他们的肠道微生物群进行了详细分析。此外，科学家还监测了受试者认知能力随时间的变化情况。

研究结果显示，认知表现因所食用橄榄油的种类不同而存在明显差异。长期食用初榨橄榄油的受试者，认知功能有所提升，肠道菌群多样性也更高——菌群多样性普遍被视为肠道与代谢健康状况更佳的标志。与之相反，食用精炼橄榄油的受试者，其肠道菌群多样性往往随时间推移有所下降。

研究人员还发现了一类特定肠道细菌——阿德勒克罗伊茨菌属，这类细菌或许与上述益处相关。该菌群的存在，可作为食用初榨橄榄油与维持认知功能之间存在正向关联的指标。这些结果表明，橄榄油对大脑的保护作用，部分源于其对肠道菌群的重塑效果。

特级初榨橄榄油与精炼橄榄油的差异，主要体现在生产工艺上。前者采用物理压榨方式制取，能保留其天然营养成分；后者则需经过工业加工去除杂质。

精炼工艺虽能延长橄榄油保质期、稳定口感，却也会损耗抗氧化剂、多酚、维生素等有益生物活性物质。倪佳琪表示，并非所有橄榄油都对认知功能有益，这也凸显了选择特级初榨橄榄油的重要性。

越来越多证据表明，饮食可通过影响肠道菌群对心血管健康与认知健康发挥关键作用，新研究则进一步佐证了这一结论。

这项研究进一步证实，我们摄入脂肪的品质与数量同等重要；特级初榨橄榄油不仅能保护心脏，还能在人体衰老过程中助力维持大脑功能。该研究首席研究员Jordi Salas-Salvadó强调了选择优质脂肪的重要性。他还指出，鉴定出与这些益处相关的特定微生物特征，为研发基于营养的新型认知功能保护预防策略奠定了基础。

研究联合负责人Nancy Babio与Stephanie Nishi指出，在全球人口持续老龄化的背景下，该研究成果具有更广泛的意义。当下，认知能力衰退与痴呆症病例不断增加，我们的研究结果充分表明，提升饮食质量至关重要，尤其是优先选择特级初榨橄榄油而非其他精炼橄榄油，这是保护大脑健康的一种高效、简便且易实现的方式。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s40168-025-02306-4>

作者：Jordi Salas-Salvadó 来源：《微生物组》

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