每天吃一个牛油果可能降低心脏病风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/41212.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！

每天吃一个牛油果可能降低心脏病风险。由美国宾夕法尼亚州立大学营养科学系科学家领导的一项新研究表明，每天吃一个牛油果，或许能适度降低肥胖成年人患心脏病的风险。该研究结果发表于《临床脂质学杂志》。



每天食用一个牛油果可降低肥胖成年人体内有害的低密度脂蛋白颗粒水平。图片来源：Shutterstock

研究人员发现，每日食用牛油果与血液中低密度脂蛋白（LDL）颗粒浓度降低有关。这些颗粒在体内负责运输胆固醇。这种浓度下降的程度预计约降低4%的心脏病风险。

如果人们希望改善饮食质量，尝试做出一个小小的改变，可能比试图彻底改变整个饮食更切实可行。该研究第一作者、宾夕法尼亚州立大学的Janhavi Damani表示，对于肥胖人群来说，将牛油果纳入日常饮食可能是一个不错的起点。

LDL颗粒与常被称为坏胆固醇的LDL胆固醇并非同一概念。两者均与心血管疾病相关，但颗粒浓

度能揭示标准胆固醇检测无法显示的风险。研究人员指出，这种风险在腹部肥胖人群中通常更高。

LDL胆固醇无法独自在血液中流动，必须由蛋白质颗粒携带。即使总LDL胆固醇水平相同，但携带的颗粒数量较多的人，患心脏病的风险可能更高。

想象两个人的LDL胆固醇水平都很高，A的胆固醇由较少但较大的LDL颗粒携带，而B的胆固醇由较多但更小的LDL颗粒携带。尽管LDL胆固醇检测结果看起来完全一样，但由于B的颗粒总数更高，其患心脏病的风险就会更高。Damani说。

他解释，较小的LDL颗粒更容易进入动脉壁，促进斑块的形成。斑块会使血管变窄、弹性降低，从而增加心血管系统的负担。

当心脏因运动、高温、压力或其他原因需要更努力工作时，僵硬的血管可能无法适应增加的血液流量。此时血压会急剧升高，从而增加心肌梗死等心脏病发作的风险。。

在这项为期6个月的研究中，研究团队检测了786名参与习惯性饮食与牛油果试验的受试者数据，研究对象为25岁及以上的成年人。

男性腰围超过40英寸、女性腰围超过35英寸方有资格参与该研究。其中一半参与者被要求维持原有的饮食习惯和体育活动。其余参与者同样维持日常作息，但每天额外食用一个牛油果。

该试验早期结果显示，每日添加一个牛油果并未减少参与者的体重或腰围，但似乎能降低其LDL胆固醇水平。

在本次研究中，研究人员比较了6个月试验开始和结束时采集的血液样本。在每天食用一个牛油果的参与者中，LDL颗粒浓度下降了49纳摩尔/升。研究人员表示，这一变化相当于心脏病风险估计降低约4%。

与改善整体饮食可降低14%~29%心脏病风险相比，4%是一个适度的降幅。Damani说，但这是朝着正确方向迈出的一步。

LDL颗粒水平的改善在参与者中表现一致。性别、种族、民族、年龄和身体质量指数并未显著影响受益的可能性。

研究结果表明，来自不同背景的肥胖成年人都可能从饮食中加入牛油果中获益。不过，研究人员建议，在改变饮食前，人们应咨询注册营养师或医生以获取个性化指导。

宾夕法尼亚州立大学此前的研究也发现，食用牛油果可以降低LDL胆固醇和LDL颗粒水平。但在那项早期实验中，研究人员严格控制了参与者的全部饮食。

几年前就已证明，食用牛油果可以降低LDL胆固醇和LDL颗粒水平。该研究资深作者、宾夕法尼亚州立大学营养科学副教授Kristina Petersen说，但在那项研究中，研究人员在整个实验期间控制了参与者的全部饮食。而本次研究则显示了在现实世界中的益处，在现实生活中人们的饮食远没有那么可控。在人们正常的日常生活饮食中，食用牛油果仍然有助于更健康的饮食。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.jacl.2026.06.005

作者：Janhavi Damani 来源：《临床脂质学杂志》

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转发