

---

# 每天吃一小碗蓝莓有助心脏健康

作者：张家伟 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/5390.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！**

每天吃一小碗蓝莓有助心脏健康。英国一项新研究说，常吃蓝莓有助心脏健康，每天食用150克蓝莓可有效降低心血管疾病风险。

英国东英吉利大学等机构研究人员在新一期《美国临床营养学杂志》上发表论文介绍，他们招募了138名超重或肥胖的志愿者，这些人年龄在50岁到75岁间，均患有代谢综合征，即有较高的患心脏病、中风和糖尿病等风险。

在持续6个月的观察期内，研究人员让一些人每天食用冻干的蓝莓，另一些人食用人工着色的假蓝莓，即安慰剂。每天食用冻干蓝莓的人又分为两组，一组每天吃150克(约一小碗)，另一组每天吃75克(约半碗)。

结果发现，每天食用150克蓝莓的人，血管功能持续改善，可折算为让心血管疾病风险降低12%至15%。不过，每天食用75克蓝莓的人相关功能没有明显改善。

论文作者之一、东英吉利大学研究人员彼得·柯蒂斯说，这表明每天食用150克蓝莓可有效改善心血管健康，而每天食用75克蓝莓没有效果，可能与志愿者身体状况有关，这些体重超重、患心血管疾病风险较高的人可能每天需要食用更大量的蓝莓，才能有助心脏健康。

先前已有研究显示，常吃蓝莓可降低糖尿病和心血管疾病风险，这可能与蓝莓中富含的花青素有关。

研究人员说，他们此次主要想研究对患病风险较高的人群，食用蓝莓是否依然有效，研究结果支持了这种效果。不过，由于这项研究只是基于对部分人群的观察，相关结论还有必要通过更深入的研究来验证。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz075>

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](http://iikx.com)转发