
AJCN：遵循含有精瘦肉的地中海饮食模式或能有效改善人群心脏病的发病风险

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/944.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！

日前，一项刊登在国际杂志The American Journal of Clinical Nutrition上的研究报告中，来自普渡大学的科学家们通过研究发现，采取地中海饮食模式或能有效改善机体心脏健康。这项研究非常重要，因为研究结果表明，红肉可以作为有益机体心脏健康饮食模式的一部分，就像地中海饮食模式一样。

当然本文研究并不是为了促进人们摄入红肉而设计的，研究人员也并没有鼓励那些吃素的人开始吃红肉;研究者Lauren E. OConnor博士说道，大多数健康的饮食模式建议包括让人们减少红肉的摄入量，而这项研究中我们将地中海饮食模式与美国最为典型的红肉饮食模式进行了对比，即将每天大约3盎司的红肉摄入量与每两周大约两次3盎司红肉的摄入量进行了相应的对比。研究者发现，地中海饮食模式能够改善心脏健康的标志，更有意思的是，典型的红肉饮食模式(并不降低摄入水平)似乎也能够改善机体中有害胆固醇的水平。

本文研究中，研究者评估了地中海饮食模式对过重人群和心脏病发病风险人群的健康促进效应，研究者让41名参与者(28名女性和13名男性)完成了三个阶段的研究，其中包括为期5周的地中海饮食，包括每天3盎司的未加工精瘦肉(典型的美国人群消费的红肉量)、恢复正常饮食模式5周、为期5周的地中海饮食模式，即红肉摄入量减少，每周两次摄入3盎司，而这种模式是研究人员推荐的有益心脏健康的饮食模式，研究者对参与者进行随机分配并进行观察研究。

研究者发现，进行地中海饮食模式的人群在很多指数上均得到了明显改善，比如血压、血脂和脂蛋白类等。地中海式的饮食模式在《消费者报告》(Consumer Reports)中排名第一，同时其也被美国膳食指南(Dietary Guidelines for Americans)所推荐，这种饮食模式在临床上被证明能够促进机体心脏健康，并帮助有效抵御诸如心脏病发作或中风等心脏疾病。

最后研究者Campbell说道，地中海饮食模式的组成在不同国家并不相同，在大多数地中海地区，人们最常摄入的就是橄榄油、水果、蔬菜和豆类，而蛋白质来源主要取决于国家和地理区域，如果你住在海边就会摄入更多海鲜，而如果住在内陆地区则就会摄入更多的肉类。

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://www.iikx.com)转发