

油の摂り方、選び方で、生活習慣病の冠動脈疾患を予防。
オリーブオイルで丈夫な血管をキープして血液サラサラ。

血液や栄養素が行き渡ら
なくなる心臓病の恐怖。

毎日スプーン二杯のオリーブ
オイルで血行促進。

狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患は、がんや脳卒中と並ぶ、日本人の三大死亡原因の一つ。冠動脈は、心臓に酸素や栄養素を送る血管の要ですが、その内側にコレステロールなどの脂質が付着して細くなると、血管全体が弾力性を失って、硬く、もろくなる動脈硬化を引き起こします。その動脈硬化が進行すると、当然、血液の流れが悪くなるので、心臓に十分な酸素や栄養素が行きわたらなくなり、胸の痛みや圧迫感をもたらす狭心症になります。そして、さらに深刻なのが、心筋梗塞。冠動脈が完全に詰まって血液が途絶え、心臓がうまく動かなくなってしまう状態です。

このように、動脈硬化は死のリスクを伴いますが、発端は飽食や脂肪の摂り過ぎによる生活習慣病。特に、飽和脂肪酸やコレステロールを多く含む肉類や乳製品などの動物性脂肪は動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを増加させるので非常に危険です。しかし同じ脂肪でも、オリーブオイルの主成分の二価不飽和脂肪酸であるオレイン酸は、血管壁に入り込んで血液の流れを悪くする悪玉コレステロール値を低下させ、血管を丈夫にする善玉コレステロール値を維持するので動脈硬化の予防にも効果的です。また、オリーブオイルに多く含まれているポリフェノール

は、血液の凝固を抑制する作用があるので、血液がサラサラには、オリーブオイルを毎日、スプーンで二杯。体のために、今日から始めてみましょう。



コレステロールの善玉と悪玉。 何が良くて、何が悪い？

細胞膜のもとになるコレステロールは血液中に運ばれる際にたんぱく質と結びつきますが、この時、コレステロールを全身の細胞に配達するたんぱく質と結びついたものがLDL=悪玉コレステロール。余分なコレステロールを回収するたんぱく質と結びついたものがHDL=善玉コレステロールです。どちらも重要な役割ですが、LDLが増えすぎると血管壁に蓄積して動脈硬化をもたらすので悪玉と呼ばれているのです。

