

標 題 : Mediterranean diet and health status: active ingredients and pharmacological mechanisms.

地中海食事と健康状態 : 活性成分および薬理学的機構

著 者 : L. Schwingshackl, et al. (ドイツ フライブルク大学 医学部・医学センター
医学に関する根拠の研究所)

掲 載 誌 : Br. J. Pharmacol. 2019 Jun 26. doi: 10.1111/bph.14778.

[発行に先立つ電子出版]

要 旨 :

地中海食事は、科学的文献で最も広く述べられて評価された食事パターンの1つである。

それは、野菜、豆類、果物、ナッツ、穀物、魚、海産物、エクストラバージンオリーブ油の高い摂取、および赤ワインの適度な摂取で特徴づけられている。

地中海食事の高い順守は死亡、心臓血管系疾患、代謝性疾患、およびがんの低いリスクと関連すると、多くの観察および実験による証拠が示唆している。

地中海食事の有益な効果の根底にある最新のメカニズムには、血中脂質、炎症および酸化ストレスのマーカーの低下、インスリン感受性の改善、内皮機能および抗血栓機能の増進が含まれる。

十中八九これらの効果は、ポリフェノール、1価および多価の不飽和脂肪酸または繊維などの生物活性成分に起因する。

この総説は、地中海食事に含有される生化学化合物の確認された作用機構とあまり確認されていない作用機構の両方に注目する予定である。

この論文は著作権によって保護される。著作権所有。

キーワード : 地中海食事、健康状態、成分、薬理学的機構
