

標 題 : The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter?
地中海食事の秘訣。 オリーブ油 [だけが] 重要か？

著 者 : A. Mazzocchi, et al. (イタリア ミラノ大学 臨床科学・地域保健学部)

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Dec 3; 11(12). pii: E2941.

要 旨 :

食事は、免疫細胞の維持および最適機能に重要な役割を演じる。

地中海食事パターンは生活様式の賢明な選択の一例であり、主な慢性および炎症性の疾患を予防することによってヒトの健康維持に役立つと科学的に認められている。

地中海食事は、果物、野菜とサラダ、パンと全粒穀物、ジャガイモ、豆類/豆、ナッツ、および種子の摂取が特徴的に高い。

その共通な中心的特徴は、主な脂肪源としてのオリーブ油の使用である。

オリーブ油が原因の健康効果は、高い栄養価および健康に対する複数の良い作用のあるエクストラバージンオリーブ油の摂取と特に関連する。

全体として地中海食事は、免疫系および炎症反応に対して、直接（1価不飽和脂肪酸、トコフェロール、ポリフェノール）および間接（低飽和脂肪酸、バランスの良いリノール酸/ α -リノレン酸比）の作用を有する。

本論文で、冠状動脈性心疾患(CHD)/心臓血管系疾患(CVD)、肥満、2型糖尿病、がん、ぜんそく、およびアレルギーなどの免疫介在性および炎症性の疾患に対する、オリーブ油それ自体および地中海食事全般の効果に関する現在の知識を、我々は要約する。

キーワード : CHD/CVD、アレルギー、がん、生鮮食品、炎症、メタボリックシンドローム、1価不飽和脂肪酸、肥満、オリーブ油、伝統的
