

標 題 : Mediterranean Diet and Health: Biological Importance of Olive Oil
地中海食事と健康 : オリーブ油の生物学的な重要性

著 者 : C. Alarcón de la Lastra, et al. (スペイン セビリア 薬学部 薬学科)
(注 : 所属に「セビリア大学」が抜けていると思われる)

掲 載 誌 : Curr. Pharm. Des. 7: 933-950 (2001)

要 旨 : 地中海食事の主な油脂成分であるオリーブ油は、1 価不飽和脂肪酸で構成されることおよび抗酸化物含量が高いことが特徴である。
この油脂は健康状態に有益な多くの生物学的な機能を示す。
1 価不飽和脂肪酸が多い食事は生体膜に適切な流動性を提供し、多価不飽和脂肪酸に影響する脂質過酸化の危険を減らす。
その上、オリーブ油に存在する抗酸化物はフリーラジカルを捕捉できるので、過酸化に対する適切な保護を提供する。
心臓に関して、オリーブ油は LDL コレステロールの血漿値を低下させ HDL コレステロールの血漿値を上昇させて、心臓病を患うリスクを減らす。
これに関連して、多価不飽和脂肪酸の代わりに 1 価不飽和脂肪酸の摂取を高めることで血中リポタンパクを過酸化され難くさせ、アテローム性動脈硬化の発症を減らすと示唆される。
オリーブ油はまた糖尿病に伴う高トリグリセリド血症の抑制に寄与すると証明され、そして乳癌および結直腸癌のリスクを減らす可能性がある。
他方では、オリーブ油は関節リウマチなどの炎症性および自己免疫の疾患に有益な可能性があるると、複数の研究者が示唆している。
報告である。
この意味で、オリーブ油が炎症性サイトカイン生成を変えると一部の報告が示している。
消化器系に対して、オリーブ油は胆嚢を空にするのを促進して胆石症リスクを減らし、食品に反応する膵臓の外分泌および胃液分泌機能を低下させる。
最後に、オリーブ油は胃潰瘍の高い治癒比率と関連しそして非ステロイド性の抗炎症薬が引起す胃潰瘍発生に対して強い抵抗性を提供すると実証されている。
