

標 題： The antioxidant potential of the Mediterranean diet
地中海食事の抗酸化能力

著 者： A. Ghiselli, et al. (イタリア ローマ Istituto Nazionale della Nutrizione
(国立栄養研究所))

掲 載 誌： Eur. J. Cancer Prev. 6 (Suppl 1): S15-S19 (1997)

要 旨： 地中海食事は血中脂質に良い影響を生じるだけでなく、酸化ストレスから保護する。

酸化的損傷は、アテローム性動脈硬化および癌などの慢性疾患につながるメカニズムの1つを表すと考えられている。

食事中的果物と野菜または血漿の抗酸化ビタミン(アスコルビン酸、トコフェロールとカロテノイド)の量と癌または冠状動脈性心疾患による死亡リスクとの間に関連が存在すると、多くの研究が示唆している。

食事中的の各種成分に大きな重点が置かれているが、最近では食事全体に注目が移っている。

地中海食事は高い抗酸化化合物含量だけでなく、複雑なメカニズムによって酸化ストレスを調節できる。

地中海食事で新鮮な果物と野菜を好むことが生の食品の高い摂取、調理関連の酸化剤の低い生成をもたらして、結果として栄養素および内因性抗酸化物の損失の低下をもたらす。

抗酸化物および繊維の高い摂取は少量しかない酸化剤または酸化化合物の捕捉に役立つ。

キーワード： 地中海食事、酸化ストレス、抗酸化物、アテローム性動脈硬化、癌
