

標 題： The Role of Antioxidants in the Mediterranean Diet
地中海食事における抗酸化物の役割

著 者： F. Visioli and C. Galli (イタリア ミラノ大学 薬学部)

掲 載 誌： Lipids 36: S49-S52 (2001)

要 旨： 北欧およびアメリカの食事とは対照的に、伝統的な地中海食事はかなり多量の植物性食品を含有する；高い血漿コレステロール値など冠状動脈性心疾患(CHD)の他の典型的な危険因子の間の類似性にもかかわらず、二つの食事形式の間のこの顕著な相違は冠状動脈性心疾患およびある種癌の発症の低いリスクと関連する。

過度のフリーラジカル生成の関与および抗酸化物摂取と上記疾患の発症低下を関連づける多数の疫学研究が、食事性の抗酸化物が保護する役割を演じるはずであると示している。

地中海沿岸の食事は多量の植物性食品（果物、野菜、パン、ナッツ、種子；ワインおよびオリーブ油）で特徴づけられる（もっと良いのは、特徴づけられた）、地中海食事に多い食事性抗酸化物およびワインの潜在能力の、ヒトの疾患と関連づけた再検討がこの論文に含まれる。
