

標 題 : Effect of Mediterranean and Occidental Diets, and Red Wine, on Plasma Fatty Acids in Humans An Intervention Study
ヒトにおける血漿脂肪酸に対する、地中海食事と西洋の食事および赤ワインの影響
介入研究

著 者 : I. Urquiaga, et al. (チリ チリカトリック大学 生物学部 分子栄養研究室)

掲 載 誌 : Biol. Res. 37: 253-261 (2004)

要 旨 :

ヒトが摂取する食事の種類は、心臓血管系疾患、癌、糖尿病、およびその他の慢性疾患の発症と関連する。

地中海沿岸地域住民のように、果物と野菜が多い食事を摂取してワインを適度に飲む住民は、西洋の住民よりも平均寿命が高く慢性疾患が少ない。

アテローム性動脈硬化および他の慢性疾患に関連する生化学的、生理的および臨床的な数値(パラメーター)に対する地中海食事(MD)、西洋の食事(OD)およびワイン供給の影響を評価するために、我々はヒトで介入研究を実施した。

3ヵ月間、男性ボランティア各21人の2群が、地中海食事または西洋の食事を摂取した:2ヵ月目の間に赤ワインを等カロリーで240ml/日加えた。

0、30、60、90日目に臨床的、生理的および生化学的な評価をした。

血漿の脂肪酸組成に関して得られた結果、飽和脂肪酸(SFA)、1価不飽和脂肪酸(MUFA)、多価不飽和脂肪酸(PUFA)、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6/n-3比などを、この論文で我々は報告する。

他の結果は以前に発表した。

西洋の食事群で血漿脂肪酸パーセント値は地中海食事群と比較して飽和脂肪酸で差を示さなかったが、西洋の食事群は1価不飽和脂肪酸とn-3系脂肪酸の低い値および多価不飽和脂肪酸とn-6系脂肪酸の高い値を示し、n-6/n-3系比が地中海食事群よりも高かった。

ワイン補給は両方の食事群で1価不飽和脂肪酸を減らして多価不飽和脂肪酸を高めたので、ワインは良いn-6/n-3比の食事を改善できると示唆される。

地中海食事のボランティアは西洋の食事の人よりも良い脂肪酸組成を示したので、低い心臓血管系リスクが示唆される。

ワインの適度な摂取は地中海食事群でこの組成を改善する。

キーワード : 心臓血管系疾患、慢性疾患、脂肪酸、地中海食事、1価不飽和脂肪酸(MUFA)、西洋の食事、n-6系(ω -6)脂肪酸、n-3系(ω -3)脂肪酸、血漿脂肪酸、多価不飽和脂肪酸(PUFA)、飽和脂肪酸(SFA)、ワイン
