

標 題 : The Mediterranean diet: science and practice
地中海食事 : 科学的知識および実践

著 者 : W. C. Willett (米国 ハーバード大学 公衆衛生学部 栄養学科)

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 9(1A): 105-110 (2006)

要 旨 :

目 的 : 地中海食事に関する研究の概観を提供すること。

様 式 : 個人的な見解。

設 定 : 国際的。

被 験 者 : ヨーロッパ、北アメリカ、アジアの住民。

結 果 : 約 50 年前に Keys と共同研究者が、地中海地方における冠状動脈性心疾患の著しく低い比率を述べ、そこでは脂肪摂取が比較的高いが主にオリーブ油から由来した。

その後の対照比較食事研究で、炭水化物と比較して 1 価不飽和脂肪および多価不飽和脂肪は両方とも、LDL およびトリグリセリドを低下させ HDL コレステロールを上昇させると示された。

重要なことに、この有益な代謝作用はインスリン抵抗性が存在すると大きい。

「看護師健康研究」の詳細な解析で、部分水添植物油由来のトランス脂肪は(伝統的な地中海食事には無い)心臓病のリスクと最も強く関連したが、多価不飽和脂肪および 1 価不飽和脂肪はリスクと逆の関連をした。

果物と野菜、全粒穀物、魚の高い摂取および適度な量のアルコールの毎日の摂取の有益な影響が、疫学的な証拠でも裏付けられた。

定期的な運動および禁煙と合せて、伝統的な地中海食事と一致する健康的な食品選択によって冠状動脈性心疾患の 80%以上、脳卒中の 70%、および 2 型糖尿病の 90%を回避できると、我々の解析が示唆している。

結 論 : 地中海食事の要素を採用することによって人々は大きな利益を受けることができると、疫学研究と代謝研究の両方で示唆される。

キーワード : 地中海、食 事、栄 養
