

標 題： A Mediterranean dietary intervention in healthy American women changes plasma carotenoids and fatty acids in distinct clusters
健康なアメリカ人女性における地中海食事介入は各種クラスター(成分)で血漿のカロテノイドおよび脂肪酸を変化させる

著 者： Z. Djuric, et al. (米国 ミシガン大学 家庭医学部)

掲 載 誌： Nutr. Research 29: 156-163 (2009)

要 旨：

新しいギリシャー地中海交換リスト食事に従うように女性に要請したときに、血漿の脂肪酸およびカロテノイドの変化パターンを、この研究は調べた。

合計 69 人の健康で非肥満の 25 から 59 歳の女性を、自分の通常食事を継続するかまたは修正地中海食事に 6 ヶ月間従うかにランダムに分けた。

血中の脂質、トリアシルグリセロール、インスリン、グルコース、そして C-反応性タンパク質に有意な変化はなかった。

血漿カロテノイド平均値は 55%増加したが、それは果物および野菜の摂取の大きな増加と一致する。

同様に、油脂摂取の変化は血中脂肪酸に反映され、血漿の 1 価不飽和脂肪酸の平均値が 25%増加した。

主成分分析を実施して、カロテノイドおよび脂肪酸値の変化における個人間の変動の原因を調べた。

血漿値分散の 78%の原因となる 4 成分について、地中海食事の変化がクラスター化された。

血漿のルテイン、 α -カロテン、 β -カロテンの増加は「野菜」パターンとクラスター化された、また果物中にみられるカロテノイド、 β -クリプトキサンチンおよびゼアキサンチンの増加もクラスター化されたが分散の一部要因であった。

血漿の 1 価不飽和脂肪酸の増加は血漿の多価不飽和脂肪酸の減少とクラスター化され、摂取した油脂の種類の変換と一致した。

脂肪酸値とカロテノイドとの唯一の関連はリコペンで、それは飽和脂肪酸の増加とクラスター化された。

米国で入手可能な食品を用いて地中海の栄養摂取を目標とするのに交換リスト食事は有効であると、血中の値の変化が示している。

キーワード： 癌予防、1 価不飽和脂肪、果物、野菜、オリーブ油、ヒト、臨床試験、カロテノイド
