

標 題 : Carbohydrate quantity and quality and cardio-metabolic risk.  
炭水化物の量および質と心臓-代謝リスク

---

著 者 : E. E. Blaak, et al. (オランダ マーストリヒト大学医療センター  
NUTRIM 栄養と代謝の橋渡し研究部 ヒト生物学科)

---

掲 載 誌 : Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care 2016 Jul; 19(4): 289-293

---

要 旨 :

総説の目的 : この総説は、体重管理、グルコース恒常性および心臓血管系リスクに対する食事性炭水化物の含量および質の影響に関する最近の研究を強調する。

最近の研究結果 : 長期間の体重管理において、炭水化物の含量および血糖インデックスの役割に関して証拠がある。

高い血糖インデックスおよび高い血糖負荷の食事は糖尿病のリスクを高めると、追跡コホート研究が示している。

高リスクの人々で全体として健康的な食事の状況では、血糖インデックスはインスリン感受性および心臓代謝リスクでそれほど重要でないと、短期間の対照摂食研究が示している。

転帰として心臓血管系疾患を採用した食事介入研究の1つが、地中海食事は高リスクの人々で心臓血管系事象の発症率を低下させると示した。

要 約 : 全体として、エネルギー制限が体重減少を引き起こす最上位の要因であり、個人別の表現型および遺伝子型にも基づいて、異なる多量栄養素はエネルギー収量および満腹感への影響が異なる可能性があるとの理解が増している。

全体的に健康的な食事、地中海食または低脂肪高複合炭水化物食事は糖尿病および心臓血管系疾患の予防に有効な可能性があるが、食事による予防または治療をより効果的にするためには個人別の方法をさらに必要とするという見解が増えている。

---