

標 題 : Contrasting Effects of Short-Term Mediterranean and Vegan Diets on
Microvascular Function and Cholesterol in Younger Adults:
A Comparative Pilot Study

若い成人における微小血管機能およびコレステロールに対する短期間の
地中海食事および完全菜食主義の食事の対照的な影響 : 比較予備研究

著 者 : D. Rogerson, et al. (英国 シェフィールド・ハラム大学
スポーツと運動のアカデミー)

掲 載 誌 : Nutrients. 2018 Dec 3; 10(12). pii: E1897

要 旨 :

地中海食事は、心臓血管系の健康を改善すると示されてきた。

完全菜食主義の食事は、少数の研究であるが同様の効能を実証した。

比較予備研究で、微小血管機能およびコレステロール値に対する短期間の地中海食事および完全菜食主義の食事の影響を、健康な人々で我々は比較した。

24人の若い(18から35歳)健康なボランティアが4週間の介入(地中海食事=12、完全菜食主義の食事=12)に自由摂取で従った。

介入前後の身体計測、微小血管機能(レーザードップラー流量計で評価した生のCVCおよび% CVC最大値)、食事分析データ(カロリー、タンパク質、炭水化物、総脂肪、飽和脂肪、繊維)、平均動脈圧、血圧、総コレステロール、HDLコレステロールおよび総:HDLのコレステロール比を比較した。

地中海食事の参加者は、総脂肪摂取量を低下させた($p=0.05$)。

両方のグループで、飽和脂肪が低下し(地中海食事 : $p\leq 0.001$ 、完全菜食主義の食事 : $p=0.004$)、繊維が増加した(地中海食事 : $p=0.02$ 、完全菜食主義の食事 : $p\leq 0.001$)。

食事変化は、地中海食事グループで安定期の生CVCの改善($p=0.005$)、そして完全菜食主義の食事グループでは総コレステロールの低下($p=0.045$)および体重減少($p=0.047$)を反映した。

地中海食事は微小血管機能の改善を引き起こした ; 完全菜食主義の食事は総コレステロールの低下および体重減少を引き起こした。

両方の食事とも心臓血管系疾患リスク低下の効能を提供する可能性があるが、地中海食事の証拠が強いと見えるのは、血管拡張能力および酸化窒素の生体利用効率の変化のためである。

キーワード : 心臓血管系疾患、コレステロール、レーザードップラー流量計、地中海食事、微小血管機能、完全菜食主義の食事
