

標 題 : Olive oil consumption and human health: A narrative review.
オリーブ油の摂取とヒトの健康 : 物語風の総説

著 者 : A. Foscolou, et al. (ギリシャ アテネ ハロコピオ大学 栄養・食事療法学部)

掲 載 誌 : Maturitas. 2018 Dec; 118: 60-66

要 旨 :

結果が示したオリーブ油摂取の潜在的な健康効果は、特に地中海食事の文脈の中で広く研究されてきた。

しかし、特定の健康効果はまだ確認されていない。

本研究の目的は、心臓血管系疾患、がん、および糖尿病の予防を含むヒトの健康に対するオリーブ油摂取の特定の影響に関する科学的な証拠を、再調査することである。

10件の関連するメタ解析を、この影響について再検討した。

オリーブ油摂取は複数の慢性の非伝染性疾患（例、心臓血管系疾患、乳がん、および2型糖尿病、など）に有効と認められたが、複数のバイオマーカーに対するその影響に関して矛盾する研究結果があった。

結論として、オリーブ油摂取はヒトの健康、特に心臓血管系疾患、乳がん、および2型糖尿病の予防に有効であるとの主張を、集められた証拠が裏付ける。

著作権 © 2018 年。 Elsevier B.V.が出版した。

キーワード : ヒトの健康、オリーブ油、総説、唯一の成分
