

標 題 : The Metabolic Concept of Meal Sequence vs. Satiety: Glycemic and Oxidative Responses with Reference to Inflammation Risk, Protective Principles and Mediterranean Diet.

食事順序 対 満腹の代謝的概念 : 炎症リスク、保護主義および地中海食事に  
関しての血糖反応および酸化反応

---

著 者 : N. Shapira (イスラエル アシュケロン・アカデミック大学  
医療専門学部 栄養学科)

---

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Oct 5; 11(10): E2373

---

要 旨 :

食事機会にさらされることが増えて食後の状況が優勢な状況となるので、食事の急性効果が関心を集めている。

この叙事的総説で、結果としての食後の反応〔満腹、血糖、酸化および炎症のリスク／結果〕と地中海食事に関連する保護主義に相對して、食事成分、組合せおよび順序を問題とした。

代表的な科学文献を再検討して説明し、対応する勧告を考察して解説した。

固有／添加／組込みの水および／または繊維が多い食品、料理および／または前負荷による食べ物で開始し、タンパク質ベースの料理が続き、炭水化物および脂肪の多い食品を遅らせて、高加工／甘味付けの快樂食品を最少とすることで、カロリー当たりの満腹を高めて、肥満の原因となる受動的な過剰摂取に對抗できるであろう。

同様に、高水分／繊維の料理で開始し、高タンパク質食品、油／脂肪、および遅らし／減らしてゆっくり消化される全粒／複合の炭水化物源を続けて、さらに単炭水化物／糖を閉ざすことが、血糖反応を減少させるだろう。

同じく、固有／添加／組込みの水／繊維／抗酸化物の多い食品で開始した、高1価脂肪酸の食品／油脂、低タンパク質および全粒／複合の炭水化物食品に、n-6系多価脂肪酸(PUFA)およびn-6 : n-3系PUFA比が低い食品／油脂を伴い、そして赤身肉および高度／超加工の食品／油脂が最少から無しが、酸化／炎症反応を低下させるだろう。

ピラミッドで図解した代表的な食品順序、最大から最少の保護食品、視覚的に伝えた軸の間の類似性が最適な食事順序の統一を示唆し、それは抗炎症栄養および地中海食事の原理と一致して、応用と結果評価を保証する。

キーワード : 地中海食事、血糖症、食事順序、酸化ストレス、食 後、満 腹

利益相反の陳述

利益相反はないと、筆者は宣言する。

---