

標 題：Mediterranean diet : science and practice
地中海食事：科学と実践

著 者：W. C. Willett, et al. (米国 ポストン ハーバード大学 公衆衛生学部)

掲 載 誌：Public Health Nutr. 9(1A): 105-110 (2006)

要 旨：

目 的：地中海食事に関連する研究の概説を提供すること。

計 画：個人的な見解。

設 定：国際的。

被 験 者：ヨーロッパ、北アメリカ、アジアの住民。

結 果：約50年前に Keys と共同研究は地中海地方における著しく低い冠状動脈性心疾患の死亡率を報告し、そこで脂肪摂取は比較的高いが主にオリーブ油から由来した。

それに続く投与研究で、炭水化物と比較して1価不飽和脂肪と多価不飽和脂肪はLDL およびトリアシルグリセロールを低下させ、HDL コレステロールを上昇させると示された。この有効な代謝的作用は、インスリン抵抗性があると大きくなる。

「看護婦健康研究」の詳細な解析で、部分水添植物油(伝統的な地中海食事でない)由来のトランス脂肪は心臓病リスクと最も強く関連し、多価不飽和脂肪と1価不飽和脂肪はリスクと逆相関した。

疫学的な証拠はまた、果物、野菜、全粒穀物、魚の高い摂取量、および適度な量のアルコールの毎日摂取の有効性を裏付けている。

日常的な運動および禁煙と一緒に、伝統的な地中海食事と一致する健康的な食品選択によって、脳卒中の70%および2型糖尿病の90%を避けることができる、我々の解析で示唆される。

結 論：地中海食事の要素を採用することで人は大きな利益を得ると、疫学研究と代謝研究の両方が示唆している。
