

意大利研究显示富含共轭亚油酸的奶酪有益于心脏健康

2009-7-23 17:35:03 新闻来源: 中国食品科技学会,食品学术团体 浏览次数: 696

意大利科研人员最近做的一个小实验显示,以母羊乳汁制作的奶酪富含共轭亚油酸(CLA),经常食用可显著降低患心脏病的风险。

佛罗伦萨大学的研究人员称,母羊奶中含有丰富的cis-9和反式-11共轭亚油酸,对炎症细胞因子和血小板聚集产生有利的变化,这两者与动脉粥样硬化或因积聚的脂肪沉积在动脉壁而导致的血管硬化相关。

研究人员招募了10个平均年龄为51.5岁的志愿者,并随机分配他们的饮食。这些饮食包括由母羊乳汁制作的羊奶酪,其富含天然亚油酸。每周消耗200克,实验为期10周。

该报告称,食用富含共轭亚油酸的羊奶酪,可大幅度减少炎症标志物。其中白细胞介素-6(IL-6)减少43%,IL-8减少36%,肿瘤坏死因子- α (TNF- α)减少40%。而对照组未发生重大变化。

此外,与对照组相比,富含共轭亚油酸的羊奶酪中,花生四烯酸可降低血小板聚集10%。

此前有报告称共轭亚油酸可减轻动物和人类炎症细胞因子的表达,最近又有一种说法,它们能够抑制内皮细胞粘附分子及平滑肌细胞因子诱导的表达。

因此,假设共轭亚油酸可通过抑制炎性细胞因子的启动以减轻动脉粥样硬化过程,那么正如研究所显示的那样,通过抑制应激信号串联这些细胞因子。