

作者: Alexandra Wade 来源: 《国际乳品期刊》 发布时间: 2021/12/9 14:15:47

选择字号: 小 中 大

## 最新研究：控制高血压 每天喝酸奶

南澳大学的一项最新研究表明，无论是加在早餐麦片里还作为一份简单的零食，每天喝一点酸奶可能是高血压患者的首选。

这项与美国缅因大学合作的研究，调查了酸奶摄入量与血压和心血管风险因素之间的关系，发现酸奶能降低高血压患者的血压。

在全球范围内，超过10亿人患有高血压，这使他们更容易罹患心脏病和中风等心血管疾病。

心血管疾病是世界范围内的主要死亡原因——在美国，每36秒就有一人死于心血管疾病；在澳大利亚，这一时间间隔为12分钟。

南澳大学研究员Alexandra Wade博士说，这项研究提供了新的证据，表明酸奶与高血压患者的血压呈正相关。

“高血压是心血管疾病的头号风险因素，所以我们继续寻找减少和调节高血压的方法是至关重要的。”Wade说。

乳制品，尤其是酸奶，可能有降低血压的作用。Wade表示，这是因为乳制品含有一系列微量营养素，包括钙、镁和钾，所有这些都与血压调节有关。

“酸奶尤其有趣，因为它还含有促进蛋白质释放的细菌，从而降低血压。”Wade说，“这项研究表明，对于血压升高的人来说，即使是喝少量的酸奶也能降低血压。”

对于那些经常喝酸奶的人，结果则更加明显，他们的血压比那些不喝酸奶的人低近7个点。

这项研究的调查对象是915名居住在缅因-锡拉丘兹的成年人，习惯性的酸奶消费则是通过食物频率问卷来进行测量。高血压的定义是大于或等于140/ 90mmhg（正常血压水平小于120/ 80mmhg）。

研究人员表示，未来的观察和干预研究应该继续关注风险人群，以检验酸奶的潜在好处。

相关论文发表于《国际乳品期刊》。（来源：中国科学报 李木子）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2021.105159>

版权声明：凡本网注明“来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志”的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

打印 发E-mail给:



- 相关新闻 相关论文
- 1 最新研究：控制高血压 每天喝酸奶
  - 2 全球首款ARNI创新药高血压适应症纳入新版医保目录
  - 3 聚焦心血管病防治 第十届中国高血压大会举行
  - 4 高血压患者怎样过秋冬季？专家：倡导中强度运动
  - 5 前沿研究：新型冠状病毒肺炎背景下的抗高血压药物用药
  - 6 孕期高血压将增加子代心血管疾病风险23%以上
  - 7 研究显示老年人血压控制在130毫米汞柱内更佳
  - 8 高血压防治的“中国方案”



- 一周新闻排行
- 1 我国第四代先进核能技术研发取得关键节点进展
  - 2 山大教授、环境科学家景传勇逝世，享年51岁
  - 3 第73批中国博士后科学基金面上资助名单公示
  - 4 56岁著名植物学家张大兵遭遇重大交通事故逝世
  - 5 信阳师范大学揭牌
  - 6 “生命之源”从何而来？科学家研究揭示路径
  - 7 3篇论文致谢刷屏！作者都来自这所985大学
  - 8 他，撤稿184篇，“勇夺”世界第一
  - 9 支持研究员稳坐六年“冷板凳”，只为做
  - 10 青岛电影学院一学生拒领毕业作品三等奖
- 更多>>

- 编辑部推荐博文
- 科学网5月十佳博文榜单公布！你的上榜了吗？
  - 紫薇花开季，入药亦入诗
  - 通过电冲击处理促进合金的动态再结晶
  - 2023年夏季青藏高原考察：墨脱县仁青崩
  - 地球百科：大气甲烷的来源
  - 一维微/纳米马达的最新进展
- 更多>>