

来源：新华网 发布时间：2008-7-24 10:45:2

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

调查表明：活动频繁使马赛人远离心血管疾病

长期以来，科学家们一直对饮食中富含动物脂肪的马赛人很少得心血管疾病一事感到很困惑。美国每日科学网站7月20日援引卡罗琳学院的研究人员的观点报道，经常走路是马赛人不得心血管疾病的秘密。

有充足的证据表明，大量食用动物脂肪将增加患心血管疾病的风险。因此许多科学家对在肯尼亚和坦桑尼亚境内游牧的马赛人很少得这种疾病感到吃惊。马赛人的饮食中富含动物脂肪但碳水化合物不足。

40年来，这一事实让科学家们猜测，是特殊的基因在保护马赛人不得心血管疾病。但现在，由朱利亚·姆巴利拉基博士与他在挪威和坦桑尼亚的同事们进行的一项研究表明，更大的可能性是马赛人积极的生活方式在起作用。

在对坦桑尼亚985名中年男女（其中包括130名马赛人、371名农民和484名城镇居民）的生活方式、饮食及其它心血管风险因素进行调查后，科学家们得出了这一结论。他们的结论与此前的类似调查结果相吻合。这一调查发现，不仅马赛人饮食中的动物脂肪含量高于其他人群，而且他们患心血管疾病的风险也最低，也就是说他们的体重、腰围、血压都很低，血脂水平也更健康。

马赛人的生活方式区别于其他人群之处在于他们活动频繁。接受调查的马赛人每天消耗的热量比基本需求高出2500千卡，而接受调查的农民每天消耗的热量比基本需求高出的数量是1500千卡，城市居民则只有891千卡。据调查组说，大多数西方人必须每天步行约20公里才能消耗与马赛人相当的卡路里。

科学家们相信，是运动而不是基因因素使马赛人很少得心血管疾病。

[更多阅读](#)

[美国每日科学网站原文（英文）](#)

[港大研究：吃豆腐喝豆浆能有效预防心血管病](#)

[《牙周病学杂志》：保持口腔卫生有助预防心血管病](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

[相关新闻](#)

[一周新闻排行](#)

港大研究：吃豆腐喝豆浆能有效预防心血管病

《牙周病学杂志》：保持口腔卫生有助预防心血管病

研究表明失眠或使心血管疾病死亡危险增加1倍

新研究再度引发文迪雅心血管风险争议

海内外心血管专家会聚厦门研讨心脏病学研究新进展

BMJ：高血压女性存在心血管危险

欧洲心脏病学会维也纳年会：牙龈疾病或诱发心血管...

北京某大学招生老师强奸高三女生致其患上精神病

与导师闹矛盾未发表论文 博士难获学位起诉北大

尘埃落定：《科学》杂志第三次报道华南虎事件

揭秘人体各器官衰老时间：大脑20岁开始衰老

美刊公布50多年前核武爆炸照片

《科学》：期刊出版网络化令论文引用变“窄”

华科大承诺必招却食言 16学子遭忽悠惨落榜