

开心果有助于降低体内炎症因子水平



0 评论



原标题：开心果有助于降低体内炎症因子水平

世界卫生组织的最新数据表明，在中国有近1.1亿的成年人患有糖尿病。如果不采取紧急行动减少会导致糖尿病的生活方式因素，这个数字预期将在2040年增至1.5亿。另外，世界卫生组织提出了一个更加令人不安的事实——近5亿的中国人已经患有前期糖尿病，这构成了引发2型糖尿病和其他心血管疾病的风险。



随着对肥胖、糖尿病等慢性代谢性疾病认识的不断加深，人们已经认识到2型糖尿病就是一种炎症性疾病，炎症已经成为糖尿病的一种重要发病机制。2型糖尿病患者处于一种长期、慢性的低度亚临床炎症状态，体内C反应蛋白CRP、白介素-6(IL-6)、以及肿瘤坏死因子等许多炎症因子水平升高，均可导致胰岛素抵抗、血管内皮功能紊乱等。

既往的研究表明，树生坚果有可能降低冠心病、糖尿病等慢性代谢性疾病的发病风险。树生坚果中含有丰富的营养物质，包括镁、膳食纤维、抗氧化营养素及植物化学物以及不饱和脂肪酸，这些营养物质在提供人体营养的同时，可能还具有辅助抗炎作用。

发表在最新一期《美国临床营养杂志》上的一篇论文，为我们揭示了包括开心果在内的树生坚果与炎症因子之间的关系。该研究为横断面调查研究，研究者分析了参加护士健康研究(the Nurses' Health Study)和卫生专业人员随访研究(the Health Professionals Follow-up Study)两项前瞻性研究的5013名受试者坚果消费习惯与炎症标记物之间的关系。

