

標 題： Olive Oil and Modulation of Cell Signaling in Disease Prevention
び酸化還元酵素 mRNA に対する影響

著 者： K. W. J. Wahle, et al. (英国 ロバート・コードン大学 生物学部)

掲 載 誌： Lipids 39: 1223-1231 (2004)

要 旨： 植物性の地中海式食事を主として摂取する住民は、北欧または北米の食事を食べる住民よりも低い慢性疾患発症率を提示すると、疫学研究が示している。
この結果は果物と野菜の多い摂取および動物製品特に油脂の少ない摂取が原因であった。

地中海地方住民で総脂肪摂取量は他の地域よりも高そうであるが(カロリーの約 40%)、その大きな割合は動物でなくオリーブ油から由来する。

オリーブ油摂取の増加は、心臓血管系疾患、関節リウマチ、および程度は低い各種癌の減少と関連する。

オリーブ油摂取はまた免疫機能、特に免疫系と関連する炎症過程を調節すると知られている。

酸化および炎症性のストレスがこれら疾患の原因となる要因と思われるので、オリーブ油は非酸化的な食事成分でありそれが発揮する炎症過程の軽減が疾患に対する有効性を説明できる。

オリーブ油の抗酸化作用は、高いオレイン酸含量(リノール酸との比較で酸化性が低い)および各種の植物性抗酸化物、特にオレウロペイン、ヒドロキシチロソールおよびチロソールの組合せが原因であろう。

高いオレイン酸含量およびリノール酸摂取の比例した減少によって、 ω -リノレン酸(18:3 n-3)から健康に良い特徴のある長鎖 n-3 系 PUFA への大きな変換が許されることもあり得る。

地中海食事の採用は高リスクの人々に健康的な効能を与えることができる。

キーワード： 超音波、フェノール化合物、オリーブ工場排水、サンプル調製、方法比較
