

標 題 : Virgin Olive Oil and Hypertension
バージンオリーブ油と高血圧

著 者 : S. Lopez, et al. (スペイン Instituto de la Grasa, CSIC
栄養・健康部 細胞・分子栄養研究室)

掲 載 誌 : Curr. Vasc. Pharmacol. 14(4): 323-329 (2016)

要 旨 :

高血圧の発症は、ヒトの健康に関する心臓血管系疾患の他の危険因子と共に長年研究されてきた。

これらの研究が、不健康な食事習慣および座りがちな生活様式と高血圧の発症との間の関連を証明しており、高血圧は心臓血管系疾患と脳血管系疾患の顕著な特徴である。

ユネスコによって 2013 年から「無形文化遺産」と認定された地中海食事は、野菜、豆類、果物およびバージンオリーブ油が豊富である。

血圧を低下させるなどのその多くの有益な作用のおかげで、地中海食事は近代国家の人々が心臓血管系疾患の低い発症を達成するのに役立つと思われる。

バージンオリーブ油の摂取は地中海食事の有益な作用の大部分を共有すると、ヒトおよび動物の研究からのデータが示してきた。

バージンオリーブ油は、添加物も保存料もない天然の果実製品として摂取できる唯一の食用油であり、独特な一連の生物活性物質つまりオレイン酸および微量成分を含有する。

この総説で我々は、高血圧に対するバージンオリーブ油の作用について知られていることを要約する。
