

每天吃 3 克,就能降低血压

本报讯 6 月 1 日,《美国心脏协会期刊》发表的一项研究指出,作为食品或补充剂,每天摄入大约 3 克 Omega-3 脂肪酸,似乎是帮助降低血压的最佳日剂量。

Omega-3 脂肪酸中的二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸乙酯(EPA)通常存在于富含脂肪的鱼类中,如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鲱鱼,以及牡蛎等。此外,通过服用补充剂也可获取 DHA 和 EPA。

虽然此前的一些研究表明,摄入 Omega-3 脂肪酸可能有助于降低血压,但所需摄入的最佳剂量尚不清楚。

“根据我们的研究,普通成年人每天摄入约 3 克 Omega-3 脂肪酸可适度降低血压。”该研究作者、中国澳门科技大学助理教授李欣志说。

研究人员分析了 1987 年至 2020 年间全球 71 项临床试验的结果,调查了 18 岁及以上患有或未患高血压、胆固醇

代谢紊乱人群的血压与 DHA 和 EPA (单独或联合)之间的关系。

该研究囊括近 5000 名参与者(22~86 岁)。参与者在平均 10 周内坚持通过膳食或服用处方补充剂摄入脂肪酸。

结果表明,与不摄入 EPA 和 DHA 的成年人相比,那些(通过补充剂、饮食或两者皆可)每天摄入 2 至 3 克 DHA 和 EPA 的成年人的收缩压(高压)和舒张压(低压)平均降低了 2 毫米汞柱。

每天摄入 3 克及以上 Omega-3 脂肪酸可能有助患高血压或高血脂的成年人降血压。其中,每天摄入 3 克 Omega-3 脂肪酸,高血压患者收缩压平均下降 4.5 毫米汞柱,非高血压患者的收缩压平均下降约 2 毫米汞柱;每天摄入 5 克 Omega-3 脂肪酸,高血压患者的收缩压平均下降近 4 毫米汞柱,非高血压患者的收缩压平均下降不到 1 毫米汞柱。高血脂人群和 45 岁以上人群中也有类似差异。

通常情况下,大约 4~5 盎司(1 盎司约 28.35 克)大西洋鲑鱼可提供 3 克 Omega-3 脂肪酸。此外,一种典型的鱼油补充剂,每片也可提供约 300 毫克的 Omega-3 脂肪酸。

“大多数研究报告的都是鱼油补充剂,而非食物提供的 EPA 和 DHA,这表明补充剂可能是那些不经常吃鲑鱼等高脂肪鱼类的人的替代选择。此外,含有 EPA 和 DHA 的海藻补充剂也是不吃鱼或其他动物产品的人的一种选择。”李欣志说。

美国食品药品监督管理局(FDA)于 2019 年宣布,不反对一些研究表明的通过食品或膳食补充剂摄入 EPA 和 DHA 可降低高血压和冠心病风险的结论。但 FDA 同时指出,上述结果未盖棺论定,且各种研究结果也极不

一致。

该研究为 FDA 的指导意见提供了支持,即 EPA 和 DHA 可以通过降低血压从而降低冠心病风险,尤其是在已经被诊断为高血压的人群中。但该研究还没有达到 FDA 认证 Omega-3 脂肪酸摄入健康有效的门槛。

不过,美国心脏协会建议,作为健康心脏饮食的一部分,每周吃两份(3~4 盎司)烹制的鱼类,尤其是鲑鱼等高脂肪鱼类是有益的。

(徐锐)

相关论文信息:<https://doi.org/10.1161/JAHA.121.025071>



图片来源:pixabay

饮酒使心衰风险增加 4.5 倍

本报讯 根据在日前举行的欧洲心脏病学会“2022 心脏衰竭”科学年会上发表的一项研究,当前一些国家认为安全的饮酒水平其实与心力衰竭的发生有关。

研究作者、爱尔兰圣文森特大学医院的 Bethany Wong 说:“这项研究进一步证明,对饮酒应采取更加谨慎的态度。为了最大限度地降低酒精对心脏造成的伤害,如果你不喝酒,就不要开始;如果你喝酒,那就将每周饮酒量控制在 1 瓶葡萄酒或 3 罐半 500 毫升 4.5% 啤酒以下。”

根据世界卫生组织的数据,欧盟是全球饮酒最多的地区。尽管众所周知,长期大量饮酒可导致一种名为酒精性心肌病的心力衰竭,但来自亚洲人群的证据表明,少量饮酒也可能有害。

Wong 说:“由于亚欧人群存在遗传和环境差异,这项研究调查了有心力衰竭风险或处于心力衰竭前期的欧洲人,在酒精与心脏变化方面是否存在联系。这一人群的主要治疗方法是控制酒精等风险因素,因此了解安全水平至关重要。”

这项研究包括 744 名 40 岁以上的成年人,他们或因危险因素(如高血压、糖尿病、

肥胖)而有发生心力衰竭的风险,或处于心力衰竭前期(有危险因素和心脏异常,但没有症状)。其平均年龄为 66.5 岁,53% 为女性。这项研究排除了有症状(如呼吸短促、疲劳、运动能力下降、脚踝肿胀)的心力衰竭患者和曾经饮酒者。研究人员使用超声心动图测量参与者的心脏功能。

该研究使用了爱尔兰 10 克酒精为一个标准单位的定义。参与者根据每周饮酒量被分为:无、低(少于 7 个单位)、中(7~14 个单位)、高(超过 14 个单位)4 类。

研究人员分析了饮酒与心脏健康之间的关系,分别报告了高危组和心力衰竭前期的研究结果。在高危组中,中等或高酒精摄入量与发展至心力衰竭前期或症状性心力衰竭之间没有关联。在心力衰竭前期组,与不饮酒相比,中等或高酒精摄入量使心脏健康恶化风险增加 4.5 倍。此外,没有发现低酒精摄入量有保护作用。

“我们的研究表明,在欧洲,每周饮酒超过 70 克与心力衰竭前期恶化或发展为症状性心力衰竭有关;没有观察到低酒精摄入量的任何好处。各国应提倡降低心力衰竭前期患者的安全酒精摄入量。”Wong 表示。

(王方)

本报讯 一项研究发现,膳食纤维对健康的益处因人而异,可能取决于特定的纤维类型和摄入量。其中,几种高纤维食物具有降低胆固醇的作用。相关结果近日发表于《细胞宿主和微生物》。

“我们的研究表明,单个纤维的生理、微生物和分子效应存在显著差异。”通讯作者、美国斯坦福医学院遗传学家 Michael Snyder 说,“此外,我们的研究结果展示了利用微生物组介导的靶向纤维,推动健康和系统生物学朝着可预测、个性化的方向发展。”

研究人员分析了膳食中添加的两种结构不同的常见可溶性纤维的生理影响,它们是在全谷物中常见的阿拉伯木聚糖(AX),以及发现于洋葱、菊苣根和耶路撒冷洋蓟中的长链菊粉(LCD)。

研究人员使用粪便宏基因组学、血浆蛋白质组学、代谢组学、脂质组学,分析了 18 名参与者的血清细胞因子和临床值。平均

而言,AX 的摄入与被称为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白的显著降低有关,与胆汁酸增加有关,后者可能有助于降低胆固醇。同时,LCD 与炎症标志物的适度减少和双歧杆菌丰度增加有关,但这种纤维摄入过多可能有害。

这项研究阐释了纤维诱发胆固醇降低背后的机制,揭示了大量摄入菊粉的有害影响,并强调了单个、纯化的纤维与微生物组的联系。

“总的来说,纤维的好处取决于纤维类型、剂量和参与者,即纤维、肠道微生物组和宿主之间相互作用的结果。”Snyder 说,“这些结果对个性化反应和干预具有重要意义。”

(冯丽妃)

相关论文信息:<https://doi.org/10.1016/j.cub.2022.03.076>

研究揭示纤维降低胆固醇机制