

食品安全系列宣传 2020 年之六：



新研究：吃核桃有益肠道和心脏健康

美国研究人员最新研究发现，作为健康饮食的一部分，每天吃核桃可能会增加肠道中一些有益健康的细菌，进而降低心脏病患病风险。

美国宾夕法尼亚州立大学等机构研究人员近期在美国《营养学杂志》上发表论文介绍，他们共招募 42 名超重或肥胖的志愿者，并将其随机分为三个不同的饮食组。所有受试者均接受了饱和脂肪含量较低饮食。第一组饮食中添加了核桃（每天 57 克至 85 克）；第二组添加了与核桃中含量相当的 α -亚麻酸等不饱和脂肪酸；第三组则加入了等量的油酸，以替代核桃中的 α -亚麻酸。

结果发现，第一组受试者体内有益健康的肠道细菌增加，而这些肠道细菌的变化与一些心脏病风险的降低显著相关；相比之下，另两组受试者肠道细菌虽也有变化，但这种变化与心脏病风险因素间没有显著关联。

研究人员说，大量证据表明，饮食上的微小调整可能对健康大有裨益。这一发现有助人们了解如何以积极的饮食方式促进有益肠道微生物的生成，人们或许可以用核桃替代一些不健康的零食，不仅好吃，还能增进肠道和心脏健康。