

地中海式飲食 非適用每個人！

好膽固醇(低密度脂蛋白、LDL)：對某些有基因突變者，反增加心臟病風險

原多項研究顯示：地中海式飲食：少紅肉、乳製品，大量高纖蔬果(富含抗氧化劑、多酚)、堅果、豆類，橄欖油及低脂的魚貝、海鮮(富含多元不飽和脂肪酸 LDL) 可減少 1/4 罹癌及心臟病風險

許多人知道「地中海式飲食」富含橄欖油、堅果、油脂飽滿的魚類，可以減少「壞膽固醇」的比例，幫助增加血液中的「好膽固醇」。不過美國研究人員發現，有些心臟病患者有基因突變現象，這類基因突變患者若採用「地中海式飲食」，特別容易出現心血管問題，罹患心臟病的風險也比較高。

研究發現，上述高風險群一旦心臟病發，血液往往帶有大量俗稱好膽固醇的「高密度脂蛋白」(HDL)，也有許多「C-反應蛋白」(CRP)會引起發炎反應。因此，好膽固醇會產生保護效果或危害身體健康，完全因人而異。

這項研究發表於「動脈硬化、血栓和血管生物學」期刊。過去曾有藥廠想研發新藥增加「高密度脂蛋白」濃度，不過在 2006 年宣告失敗，當時發現使用大量「高密度脂蛋白」後，心臟病發生率、死亡數目都明顯增加，也許這篇研究可以解釋為何會發生這種結果

美國羅徹斯特大學病理學教授詹姆斯寇爾提接受英國「每日電訊報」訪問時表示，研究結果似乎和大家想的不太一樣，多數人都認為好膽固醇可以保護心血管健康，不過對某些人而言，好膽固醇卻會引起不良反應，增加心臟病、死亡風險。

研究人員密切注意 767 位心血管疾病患者病情，追蹤 2 年，結果發現其中 2 成面臨第 2 次心臟病發風險，而他們血液都有大量的 HDL 和 CRP，這是首次研究發現，對某些特定族群來說，好膽固醇竟也會帶來傷害。研究人員認為，未來若能多了解哪些患者不適合攝

攝取好膽固醇，就可以運用個人化用藥方式，為患者延長壽命。

何謂「地中海式飲食」呢？過去它一直被公認是有益身心健康的飲食準則。其主要食物包括：麵包、新鮮蔬果、豆類、穀類、堅果及橄欖油等。其特色是：除吃大量富含抗氧化劑、多酚及高纖的新鮮蔬菜、水果，及以低脂肪的魚貝、海鮮和豆類做為主要的蛋白質來源外，少吃紅肉及乳製品。因深海魚類含有多元不飽和脂肪酸 DHA 及 EPA，橄欖油中亦含有大量的單元不飽和脂肪酸，以上 2 種脂肪酸均證實能有效降低血液中有毒的低密度脂蛋白(LDL，俗稱「壞膽固醇」)，並提升有益的血管清道夫：高密度脂蛋白(HDL，俗稱「好膽固醇」)，可有效減低癌症及心臟病的機率。

「地中海式飲食」亦常見蕃茄、洋蔥及大蒜，蕃茄含有茄紅素，是一種強力的抗氧化劑；洋蔥則含有硫化物，可抑制腸道內的細菌製造致癌物質；而大蒜的蒜素可增強肝臟對致癌物質的排出功能，並可減少癌症的發生率。

而美國的一項針對 26,000 名希臘男女，做了長達 8 年的飲食追蹤的研究更發現，只要適量攝取「地中海式飲食」的營養原素，便可輕鬆的減少近 1/4 的罹癌機率。如每天只要在餐飲中選擇 2 種「地中海式飲食」的營養原素，便可減少 12% 的罹癌機率；若增加至 6 種營養原素，罹癌的機率更驚人的減少 22%。(99.6/4 摘錄、整理自 99.5/28《台灣新生報·9》、<http://www.epochtimes.com/b5/8/7/21/n2199504.htm>)