

柑橘类水果有益于预防由于肥胖引起的疾病

Dr. Mike Wang

日前,在美国化学学会(ACS)第252次全国会议暨博览会上,科学家们发布一项报告称:橙子等柑橘类水果对健康的好处不仅在于它们含有大量的维生素和抗氧化剂、可以帮助保持健康,且柑橘类水果也有助于防止西式、高脂肪饮食给肥胖小鼠带来的危害。

据美国疾病控制和预防中心报告,美国所有成年人中有超过三分之一的是肥胖症患者。肥胖会增加患心脏疾病、肝脏疾病和糖尿病的风险。因为,摄入高脂肪的饮食后会在身体堆积脂肪;而脂肪细胞产生过量的活性氧,进而在氧化应激过程中破坏细胞。机体通常可以用抗氧化剂来对抗,但肥胖患者都有非常大的脂肪细胞,这将导致更高水平的活性氧来抵消机体对抗它们的能力。

柑橘类水果中含有大量的抗

氧化剂,其中一类被称为黄烷酮。巴西圣保罗州立大学的一项动物模型研究显示,柑橘黄烷酮可降低氧化应激。研究人员给50只小鼠提供橘子、酸橙和柠檬中的黄烷酮,并侧重于黄烷酮中的橙皮苷、圣草次苷和圣草酚在高脂饮食中的作用。研究人员为不同组别小鼠分别提供标准饮食、高脂饮食、高脂饮食加橙皮苷、高脂饮食加圣草次苷、或高脂饮食加圣草酚。

实验结果发现:与标准饮食组相比,无黄烷酮的高脂饮食组小鼠的血液中和肝脏中的细胞损伤标记物(TBARS)水平分别升高80%和57%;与无黄烷酮的高脂饮食组相比,高脂饮食加橙皮苷、高脂饮食加圣草次苷、及高脂饮食加圣草酚组小鼠的肝脏TBARS水平分别减少了50%,57%和64%,血液中的TBARS

水平也有48%和47%的减少;此外,高脂饮食加橙皮苷和圣草酚组的小鼠有更少的脂肪堆积和肝脏损伤。该研究虽然没显示柑橘黄烷酮有任何减肥效果,但确实表明柑橘黄烷酮可以通过降低氧化应激、及血糖血脂来使小鼠更健康。

该研究还表明,食用柑橘类水果对偏好高脂饮食的人群(无论他们是否肥胖)有降低患心血管疾病、糖尿病和肝脏疾病风险的作用。

参考文献

- [1] Citrus fruits could help prevent obesity-related heart disease, liver disease, diabetes. American Chemical Society. <https://www.acs.org/content/acs/en/pressroom/newsreleases/2016/august/citrus-fruits-could-help-prevent-obesity-related-heart-disease-liver-disease-diabetes.html>.

