

植物油に心臓を健康に保つ成分があることを発見

米国心臓協会（AHA）は、2009年2月12日発表のアドバイザリーで、健康的食事プランの一部として、オメガー6脂肪酸は心臓病のリスクを低減する可能性があるとしている。オメガー6は大豆油やナッツ、種子に自然に生じる必須多価不飽和脂肪酸である。この発見はオメガー6が米国No.1の死因である心臓病へ導く炎症をオメガー6が引き起こすかもしれないという論争を吹き飛ばす。

AHA誌“Circulation”は、オメガー6脂肪酸の豊富な食事をすると健康な心臓になることを証明する研究結果を発表した。南ダコタ大学サンフォード校医学部のウィリアム・ハリス博士と仲間の研究者達は、オメガー6が炎症を促進しそれにより心臓病のリスクを増大させる可能性があるという報告を客観的に評価することは重要だと感じた。

AHA発表の声明の中で、ハリス博士は、「その考えは、実際のデータというよりもむしろ推測、推定に基づいたものである。」早期炎症を引き起こす酸はオメガー6で形成されているかもしれないが、それらは非常に強い抗炎症の特性を、特に血管に、生産する。

24以上の対照観察研究結果を再検討し、ハリス博士はオメガー6をより多く摂取する食事をした対照試験の参加者は、オメガー6の摂取量の少ない人たちよりも心臓病の発症が少ないと結論した。数件の試験をメタアナリシスしたところ、飽和脂肪をオメガー6に置き換えると心臓病のリスクが24%減少したことが分かった。

大豆油は約50%がオメガー6脂肪酸で、最も濃縮した供給源の1つである。一方オリーブ油やカノーラ油はオメガー6の含有量が低い。大豆油は食料品店で一般に植物油として表示されている。(成分表で確認を)

「高レベルの飽和脂肪酸油を大豆油に変えた場合、心臓病のリスクを下げる可能性があるというニュースは非常に重要である」と、USBのリサ・ケリー女史は語る。

アメリカ人は一日の摂取カロリーの5 - 10%をオメガ-6脂肪酸から摂取することをアドバイザーは勧めている。オメガ-6の推奨摂取量は、年齢、性別、運動量により異なるが、12から22グラムとしている。