

流行の健康食には、健康によくないものもある

栄養に関する情報は錯そうしている。米国で流行している健康食や食事パターンが心臓血管の健康によいかについて、医学的エビデンスをレビューした。

その結果、以下のようにまとめられた；①ジュースは、ビタミンやミネラルなど一部の栄養素の吸収率を向上させるが、野菜や果物に含まれる繊維質や栄養素が除去されてしまう。また、ジュースはカロリーが凝縮されるが、満腹感はあまり得られない。②高用量の抗酸化物質サプリメントを摂っても、抗酸化物質を豊富に含む食品を食べたときほどの効果は得られない。植物から抽出したものは、食事から摂取するものと同様の利益が得られず、ものによっては危険となることさえある。③ココナッツオイルには、健康に有害な飽和脂肪が多量に含まれている。ココナッツオイルの効果を裏付けるデータはない。料理には不飽和脂肪を含むオリーブ油やサラダ油を使うほうがよい。④グルテンフリーダイエットは、グルテン過敏症など特定の病気のある人には有益であるが、穀類の消化に問題のない健康な人に利点はない。加工炭水化物の比率が高いグルテンフリー食品よりも、全粒穀類のほうが健康によい。⑤卵はコレステロール値を増大させるが、心疾患や高コレステロール血症のリスクが高い人でなければ、1日に1~2個の摂取は問題ない。肉や乳製品に含まれる飽和脂肪のほうが、コレステロール値への害は大きい。

全体としては、未加工の食品を中心に植物性の食事がよいといえる。色鮮やかな野菜や果物には抗酸化物質が豊富に含まれているのである。

出典：Journal of the American College of Cardiology. 2017; 69(9): 1172-1187