

飽和脂肪の多い食事 1 食でも肝機能が混乱

肝臓は脂肪や炭水化物の処理に重要な役割を担っており、飽和脂肪の高摂取により肝臓に脂肪が蓄積し、非アルコール性脂肪肝を引き起こすことがあるが、そのメカニズムは不明である。本研究では、飽和脂肪の摂取と肝機能の変化との関連について検討した。痩せ型の若い男性 14 人をパーム油摂取群とプラセボ群にランダムに割り付け、肝機能を調べた。パーム油の摂取量は、ピザ 8 切れまたはチーズバーガーと L サイズのポテトに相当する量とした。その結果、脂肪摂取群では肝臓のブドウ糖産生量が 70%増大し、グリコーゲン分解能が 20%低下した。また、肝性トリグリセライドは 35%増大した。

したがって、飽和脂肪を多量に含む食事を 1 食摂っただけでも、即座に肝臓の代謝機能に混乱が生じることが示された。

出典 : The Journal of Clinical Investigation. 2017; 127(2): 695-708