

YÜKSEK POLİFENOLLÜ EVOO TÜKETMEK KAN BASINCINI DÜŞÜRÜR

Çalışma Bulguları

Araştırmacılar, Yüksek polifenol natürel sızma zeytinyağı tüketmenin, sağlıklı yetişkinlerde periferik ve merkezi sistolik kan basıncını önemli ölçüde azalttığını bulmuşlardır.

Avustralya'daki araştırmacılar, yüksek miktarda sızma zeytinyağı tüketmenin "iki farklı kan basıncında önemli düşüş" yol açtığını tespit etmişlerdir.

Periferik ve merkezi sistolik kan basıncı, çalışma katılımcılarında sırasıyla 2,5 ve 2,7 milimetre cıva (mmHG) azaldı. Bununla birlikte, araştırmacılar, diyastolik kan basıncında veya arteriyel sertlikte önemli bir farklılık gözlenmediğini buldular.

Çalışmamız, zeytinyağındaki polifenoller gibi gıdalardaki biyoaktif besin maddelerinin kanıtlanmış sağlık yararlarını da dikkate almak için Avustralya'nın ulusal Sağlık Yıldızı Derecelendirme sisteminin revizyonuna olan ihtiyacı haklı gösteren ve daha da destekleyen yeni kanıtlar sunmaktadır.

"Pratik sağlık etkileri günlük diyetle sadece 60 mililitre (yaklaşık dört yemek kaşığı) sızma zeytinyağı eklenmesinin, sistolik basınçta büyük klinik öneme sahip ve halk sağlığı açısından önemli bir azalmaya neden olabileceği gerçeğine odaklanmıştır.

Moschonis, bu çalışmanın sonuçlarının özellikle önemli olduğunu ekledi.

Lancet'te yayınlanan bir yayın, **sistolik kan basıncında** 10 mmHg'lik bir düşüşün;

Kardiyovasküler hastalıkta %20,

Koroner kalp hastalığında %17,

İnme riskinde %27

Kalp yetmezliğinde %28 azalma sağladığını gösterdi.

Bununla birlikte, bu çalışmadaki çoğu katılımcı zaten aşırı kiloluydu ve farmakolojik yöntemlerle sistolik kan basıncında azalma sağladı.

Moschonis, daha yeni yapılan çalışmada öne çıkan şeyin, sızma zeytinyağının sağlıklı bireylerde kan basıncını düşürmede oynayabileceği rol olduğunu söyledi.

"Bu meta-analize dahil edilen çalışmaların [Lancet'te yayınlanan] aksine, müdahale çalışmamız sağlıklı katılımcılarla yapıldı, herhangi bir ilaç içermedi ve herhangi bir kilo kaybı veya diğer önemli yaşam tarzı değişiklikleri gerektirmedi" dedi.

"Çalışmamızın getirdiği tek değişiklik, katılımcıların diyetine 60 mililitre ham sızma zeytinyağı eklenmesiydi; bu, diyetteki küçük ve kolayca dahil edilen bir değişikliğin sağlıklı bireylerde bile kan basıncında önemli düşüşlere sağlayabileceğini ve böylece Kardiyovasküler hastalıkların birincil korunmasında sızma zeytinyağının değeri" diye ekledi.

Çalışmadan 50 katılımcı iki gruba ayrıldı. Bir grupta, katılımcılar üç hafta boyunca günlük 60 mililitre yüksek polifenol (kilogram başına 360 miligram fenolik içerikli) sızma zeytinyağı tüketti. Diğer grupta katılımcılar, polifenollerde düşük olan (kilogram başına 86 miligram) aynı miktarda rafine zeytinyağı tüketmişlerdir.

Üç haftadan sonra, katılımcılar diğer zeytinyağını tüketmeye geçmeden önce iki hafta boyunca zeytin veya zeytinyağı yemeden sistemlerini temizlediler.



Katılımcıların her birinin kan basıncı ölçümleri, üç haftalık dönemlerin her birinden sonra alındı. Araştırmacıların bulduğu şey, katılımcıların yalnızca yüksek polifenol sızma zeytinyağı tükettikten sonra periferik ve merkezi sistolik kan basıncında düşüş yasadıklarıydı.

Rafine, düşük polifenol zeytinyağını tükettikten sonra her iki katılımcı grubunda da kan basıncının hiçbir türü önemli ölçüde azalmadı.

Gelecekte Moschonis, çalışmayı daha yüksek kardiyovasküler hastalık riski taşıyan bireyleri kullanarak çoğaltmayı umduğunu söyledi.

"Hedef popülasyon yüksek kardiyovasküler hastalık riski olan hastalar veya bireyler olsaydı, kan basıncı seviyelerindeki düşüşün daha yüksek olması beklenebilirdi, ancak bu gelecekteki araştırmaların odak noktası olacak" dedi.

Moschonis, bu çalışmanın sonuçlarının, Ülkenin Sağlık Yıldızı Derecelendirme Sistemi'nin kalitesine bağlı olarak beş üzerinden üç ila 3.5 yıldız.

Karşılaştırıldığında, ikisi de kanola ve Ayçiçek yağının daha yüksek derecelendirmeleri vardır, bu da sistemin daha düşük doymuş yağ içeriğine bağlı olduğunu savunur.

"Çalışmamız, Avustralya'nın ulusal Sağlık Yıldızı Derecelendirme sisteminin kanıtlanmış olanları da dikkate almak için revizyon ihtiyacını haklı gösteren ve daha da destekleyen yeni kanıtlar sunmaktadır. Zeytinyağındaki polifenoller ve özellikle polifenol konsantrasyonunun daha yüksek olduğu sızma zeytinyağı gibi gıdalardaki biyoaktif besin maddelerinin "Moschonis" dedi.

"Ne yazık ki, mevcut biçiminde ulusal Sağlık Yıldızı Derecelendirme sistemi, yalnızca doymuş yağ içeriği gibi gıdalardaki bir avuç besine dayanırken, diğer faydalı besinler tamamen göz ardı ediliyor" diye ekledi.

Sağlıkla Tüketin.

Hakkında daha fazla yazı

Avustralya, kardiyovasküler hastalıkları, zeytinyağı araştırması

Olive Oil Times

EVOO

