

請你跟我這樣做 -- 地中海型飲食、橄欖油、與堅果

權威專家解讀權威醫學報導 -- 系列之 1

台北慈濟泌尿科 蔡曜州醫師
台大醫學院泌尿科 蒲永孝教授
2019 年 2 月

地中海型飲食 [註 1] 能預防重大心血管疾病嗎?

2018 年 6 月發表的一篇新英格蘭醫學雜誌論文 [註 2] 有了答案！

根據一個在西班牙進行的多家醫院，隨機分組長期研究顯示，7,447 位具有高心血管疾病風險，但未曾發病的成年自願者參加，隨機分組為以下三組之一：

1. 地中海型飲食加上特級初榨橄欖油 (Extra virgin olive oil)
2. 地中海型飲食加上混和堅果 (walnut, almond, hazelnuts)
3. 對照組--低脂肪飲食

研究的主要目的，是看這三種不同飲食，何者較能預防重大心血管事件 (包括：心肌梗塞、中風、或因心血管事件而死亡)。經過長達五年的追蹤後，與對照組 (低脂肪飲食) 比較，前兩組受試者的重大心血管事件明顯較少，減少大約三成。也就是說，地中海型飲食加上特級初榨橄欖油，或加上混和堅果，是比單純低脂肪食物，更能預防心肌梗塞、中風、或因心血管事件的死亡。

註 1. 地中海飲食. (2018, November 28). 引用自維基百科, 自由的百科全書:

<https://goo.gl/SZRg5u>

註 2. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med 2018; (June) 378:e34.

<https://goo.gl/zKfjei>

