

果実の持つ機能性（２）

～動脈硬化の予防効果～

くだものには、食卓を彩る嗜好品としての側面に加えて、健康増進や病気の予防というもうひとつのはたらきがあります。このような健康に対する働きを総じて「機能性」と呼んでいます。

くだものには、野菜などの食べ物にひけを取らない多種多様な「機能性」が秘められています。ここではその一部分を紹介しましょう。

動脈硬化の予防

動脈硬化は、動脈壁にコレステロールや中性脂質が沈着することで引き起こされます。

そのコレステロールを、肝臓から末梢組織に運ぶ働きをするのがＬＤＬ（低密度リポタンパク質）です。これが活性酸素に出会って酸化され、酸化ＬＤＬとなることで動脈硬化を起こします。

つまり、動脈硬化を防止するためには、ＬＤＬを増やさないことと、それを酸化させないことが重要になります。

まず、ＬＤＬを減らすためには、リンゴの食物繊維が効果があるという試験結果があります。

また、ＬＤＬの酸化を防ぐには、抗酸化物質であるポリフェノールが有効です。ポリフェノールはブドウを始め、カンキツ類やリンゴ、モモ、カキなど多くのくだものに含まれています。赤ワインが健康によいという背景には、ブドウの中にポリフェノール類が多く含まれていることがあります。

なお、その他の抗酸化成分には、カンキツ類に多く含まれているビタミンＣ、Ｅやカロチノイドなどがあります。



リンゴの食物繊維は動脈硬化に効果があります



抗酸化物質のポリフェノールを含んでいるブドウ