anna88858060 / September 26, 2014 12:53PM

[藍莓能幫助大幅降低心臟病和糖尿病風險](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Food/Blueberries-Fresh.jpg>[/img]

罹患糖尿病的人口迄今不斷攀升，這顯示代謝症候群
(風險因子包括肥胖、高三酸甘油酯、好膽固醇水平低、高血壓及高血糖)
正如瘟疫一樣迅速蔓延，而代謝症候群會顯著增加心血管疾病和心臟病的死亡風險！

其實心臟病是可以透過調整飲食、規律運動及減少生活中的致病因素來預防的。改變飲食習慣可以從減少攝取糖分、精製食品和氫化脂肪方面下手，同時增加不飽和脂肪的食物來源、多吃瘦肉蛋白和超級食物－包括藍莓。緬因大學 (University of Maine) 研究人員發表於《應用生理學、營養學及代謝》(Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism) 期刊的研究指出，規律攝取含有野生藍莓的飲食可能有助於改善或預防與代謝症候群相關的疾病，包括心血管疾病和糖尿病。

野生藍莓含有豐富的多酚 (Polyphenols)，這種植物化學物質在之前的多項研究中已被證實具有廣泛的保健益處，包括降低阿茲海默症、部份癌症、糖尿病和心血管疾病的風險。在這份研究中，科學家利用小鼠模擬人類的代謝症候群，發現連續8周每天攝取2杯野生藍莓後，小鼠體內血管壁收縮和放鬆的功能更為平衡，血流量和血壓的調節也有了改善。

研究作者 Klimis-Zacas 博士總結，野生藍莓可減少慢性炎症，同時改善與代謝症候群相關的血脂異常及基因表現；這次的新研究更顯示長期規律地攝取含有野生藍莓的飲食能很好地調整炎症反應和內皮功能，從而改善與代謝症候群相關的病症。過去許多研究已表明，每週數次 1~2 杯的藍莓或是花青素萃取物 (一天400毫克) 便可顯著減少罹患糖尿病和血管疾病的風險。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002834.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002834.html)NaturalNews[/url]