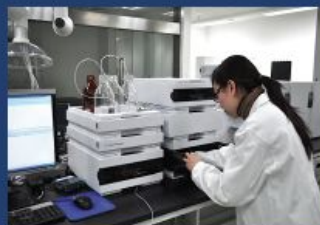


# 健康周报

值得信赖的全球健康资讯发布平台



## 本期内容

研究发现有机食品的营养价值普遍高于普通食品

益生菌或可缓解高血压

大豆制品有益于女性心血管健康

欧洲食品安全局：新品种转基因大豆是安全的

美中健康产品协会是由全球健康产业专家Jeff Crowther 先生在美国创办的非营利性组织。协会成立的目标是促进中国天然健康产品行业的持续发展，帮助会员企业在中美两国的市场中开展业务。《健康周报》是一份免费发送的电子读物，主要向读者传播膳食补充剂产品和天然原料的信息，以及发布全球健康产品行业的服务动态。

第2期 — 2014年8月6日

研究发现有机食品的营养价值普遍高于普通食品

研究中心选取近日，一项由英国学者进行的实验证明，有机作物制成的食品，其营养价值要高于普通作物制成的食品。有机产品研究所的科学组长说，“这项研究纠正了学者们早期研究的一些缺陷，同时也平复了人们对于有机产品的营养价值的疑问”。这项实验可以说是有机食品研究中的一个里程碑。

有机产品研究中心的科学项目部主任Jessica Shade博士这样评价这项实验，“这是一项开创性的研究成果，它能够消除消费者在选购有机产品中的疑问，让他们了解有机产品的营养价值。”

Shade博士说，“传统食品和有机食品的营养价值区别一直是个备受争议的课题，这项重要的研究成果以一种更加全面的、准确的角度重新审视了这个问题，并提出具有说服力的结论，那就是有机水果和蔬菜绝对比普通生长的植物和作物有着更高的营养



价值。”

英国纽卡斯尔大学的学者们通过对343项科学实验进行分析并得出结论，有机作物以及有机作物制成的食品当中的抗氧化物含量比普通生长的作物高出60%。有机作物的农药残留和有害重金属含量远远低于普通生长的作物。这项完整的报告于7月15日刊登在《英国营养杂志》上。

抗氧化物可以减少慢性疾病发生的危险。Shade博士说，这项对于有机作物和抗氧化物的研究对于现实世界是具有重要意义和指导性的。“基于该研究，如果消费者在选购中更倾向于有机食品，这将意味着在摄入热量不变的情况下，他们在日常饮食中将会获得比普通食品高出20%-40%的抗氧化物。也就是说，在食量不变的情况下，有机食品将会为他们补充更多的健康的抗氧化物。”

更确切地说。对于关注健康的人士来说，在增加营养摄入的同时不增加饮食热量，这无疑是一个好消息。

信息来源：Newhope360

[http://newhope360.com/breaking-news/study-finds-big-nutritional-benefits-organic?NL=NH-07&Issue=NH-07\\_20140714\\_NH-07\\_871&sfvc4enews=42&cl=article\\_6](http://newhope360.com/breaking-news/study-finds-big-nutritional-benefits-organic?NL=NH-07&Issue=NH-07_20140714_NH-07_871&sfvc4enews=42&cl=article_6)

### 益生菌或可缓解高血压

一项最新研究表明：规律性食用益生菌有助于缓解高血压症状，而这些益生菌可通过日常饮用酸奶或营养补充剂获得。

研究者对9项针对益生菌与血压升高的随机对照研究数据进行了系统性回顾分析，共涉及543名血压正常或出现血压升高症状的成人受试者。分析结果发现，食用益生菌的人群与对照组比较，平均收缩压和舒张压分别降低了3.6和2.4mmHg。而且，益生菌的保护效果对基线高血压的人群（血压高于130/85mmHg）最为显著。补充多种益生菌的降压效果比补充单一菌更为出色（收缩压降幅为5.8mmHg）。

该研究与7月21日发表在《高血压研究》杂志上。

长时间规律摄入一定量益生菌似乎是降压的关键因素。补充益生菌超过8周时，平均收缩压降幅为4.9mmHg；而在摄入益生菌时间低于8周或每天摄取菌落量低于1011个单位的人群中，则

均未能观察到血压降低的现象。本课题负责人，来自澳大利亚格列菲斯大学的金宋（Jing Sun）认为，“我们收集的数据显示，规律性食用益生菌可作为一种有助于降低高血压，维持正常血压范围的健康生活方式，具体的食物包括酸奶、发酵乳、酸牛奶、奶酪以及含益生菌的膳食补充剂等。”

然而，该研究仅仅提示摄取益生菌与血压读数高低之间的联系，并不意味着两者间存在直接因果关系。在医生向患者提出“通过摄取益生菌来降血压”这样的建议之前，尚需大量前期研究证实。

纽约市西奈山罗斯福和卢克心血管疾病预防中心的梅勒·迈尔孙（Merle Myerson）博士认为，尽管多项研究显示益生菌只起到轻微降低血压的作用，而且不同实验中受试者的益生菌摄取量区别甚大，这一分析结果仍具有重要意义，我们需要在这一领域进行深度挖掘。

曼哈塞特北岸大学医院心脏病专家布鲁斯·鲁特金（Bruce Rutkin）则指出：“多项研究结果已提示益生菌及其代谢产物可通过多种机制影响血压，如降低血清低密度脂蛋白（坏胆固醇）含量，控制血糖并降低胰岛素抵抗（糖尿病发展的关键因素）等。”他认为，在采取有益心脏健康的生活方式基础上食用益生菌，可进一步缓解患心血管疾病的风险。

信息来源：WebMD

<http://www.webmd.com/hypertension-high->

[blood-pressure/news/20140721/could-probiotics-help-tame-high-blood-pressure](http://www.webmd.com/blood-pressure/news/20140721/could-probiotics-help-tame-high-blood-pressure)

## 大豆制品有益于女性心血管健康

妇女绝经前后由于性激素波动或减少不仅会导致更年期综合征，而且动脉粥样硬化的发病率明显上升。

一项最新的研究表明：富含大豆蛋白的饮食习惯有利于女性的心血管健康，开始这种健康饮食的时间越早越好。这项新的研究结果发表在7月28日的北美更年期学会的会刊《更年期》（Menopause）上。



像亚洲女性的饮食习惯一样，如果可以终身服用大豆制品，可以最大限度的减少动脉粥样硬化的发生。但是如果亚洲女性在绝经后，从原来的饮食习惯切换到西方饮食习惯，减少了大豆制品的摄入，那么她们的动脉粥样硬化情况与终身西式饮食的人相差不大。而对于一直西式饮食，而

在绝经后才开始补充大量富含大豆蛋白食品的女性来说，只对那些原本动脉粥样硬化较少的患者有一定效果。

大豆制品品种很多,有整豆(如毛豆、青豆等)、豆芽、豆浆、豆腐等。图片来源: qinbei.com

温斯顿塞勒姆的维克森林医学院的研究人员是通过动物实验得出这些结论的。他们以猴子为实验动物，通过手术构建绝经模型以及给予不同的饮食来模拟上述情况。最开始他们将猴子分成两组，一组给予动物蛋白喂养，而另一组给予高异黄酮大豆蛋白喂养。经过一段时间的喂养后，他们将猴子的卵巢切除来模拟绝经期的到来，之后每组中一部分的猴子继续给予原来饮食，而另外一部分猴子饮食进行更换（给动物蛋白的改成给大豆蛋白，给大豆蛋白的改成给动物蛋白），然后观察这4组猴子的差异。

34个月后，他们发现在绝经前后都喂食大豆蛋白的猴子胆固醇水平控制的最好。而对于那些绝经后才改吃大豆蛋白的猴子来说，胆固醇水平也都得到显著的改善。但是，尽管终身大豆饮食和绝经后切换到大豆饮食动脉斑块形成的平均速度较慢，但是从进展上看并没有统计学上的显著差异。

对于动脉粥样硬化的总量而言，终生大豆饮食组的猴子体内复杂动脉斑块比其他的猴子少得多。绝经后转换为大豆饮食组中有一些猴子的动脉粥样硬化数明显降低。特别是那些原来就已经存在动脉小斑块的猴子，在绝经后动脉斑块形成的进

展显著降低。

这些发现与“大豆异黄酮对女性的保健作用”

(Women Isoflavone Soy Health) 的临床试验相似。但该研究强调如果女性要想在绝经后通过大豆饮食或补充大豆制品改善动脉粥样硬化，那么她就应该更早地将健康饮食提上日程，更早地关注自己的心血管健康。由于那时动脉斑块仍然较小，可以更好的控制和预防。

北美更年期学会杂志执行董事马杰里·加斯

(Margery Gass) 表示：“这项研究强调了妇女以良好的心血管状态，进入更年期是多么的重要。良好的健康习惯将使她们终身受益。”

信息来源: Eurekalert

[http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2014-07/tnam-smh072914.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-07/tnam-smh072914.php)

### 欧洲食品安全局：新品种转基因大豆是安全的

欧洲食品安全局最新发表的报告指出，孟山都公司生产的新品种转基因大豆是安全的。

近日，以不接受现代技术而闻名的欧洲食品安全局（The European Food Safety Authority, EFSA），确认了孟山都公司生产的转基因大豆是安全的。欧洲食品安全局的转基因作物专家组（GMO panel）的职责是对批准转基因作物过程中的科学问题进行裁决。

这些科学问题包括对人体和动物健康以及环境可能造成的副作用。根据食品导航（Food Navigator）的报告，这种大豆中所使用新的基因修饰方法会改变用于食用和饲料的大豆油中的脂类组成。根据EFSA的报告，这种转基因大豆含有一些会改变脂类组成的酶，这导致豆油中会含有4种之前没有的脂肪酸，且亚油酸的含量会减少。

在报告中EFSA指出，大豆油中脂类组成的改变“不太可能造成毒理学风险，也不会对大豆油的营养造成负面影响”。

尽管这一报告对孟山都来说是一条利好消息，但这并不就意味着他们的新品种大豆会得到农民及消费者的认可。EFSA在其网站上解释道，EFSA的工作是“独立地评估转基因作物对人和动物健康可能产生的任何风险。EFSA并不能批准转基因作物的种植。这项工作是由欧盟委员会和各成员国作为风险管理者来完成的。EFSA的职责仅限于提供科学的建议”。

在美国，根据美国农业部的数据，加工大豆制品是动物蛋白饲料的第一大原料来源，以及植物油的第二大原料来源，而动物蛋白饲料和植物油在世界范围内都有着广泛的应用。所以如果这种大豆可以被欧盟各成员国批准通过，将会对种植者和加工生产造成深远的影响。

来自美国科学与健康委员会（American Council

Science And Health, ACSH）的鲁斯·卡瓦（Ruth Kava）博士认为“这只是改变大豆油市场构成的第一步。对于EFSA得出的这种新的转基因大豆没有安全性问题的结论，我们并不感到意外。真正的挑战在于那些对转基因持抵制态度的欧洲国家会批准和种植这种大豆。” ACSH的乔希·布鲁姆（Josh Bloom）觉得EFSA的报告令人鼓舞。他表示：“按照目前的情况，有朝一日欧洲终于可以跟上技术进步的脚步了。”



信息来源：ACSH，

<http://acsh.org/2014/05/monsantos-gm-soy-approved-efsa/>

注：EFSA对于孟山都公司的新品种转基因大豆MON87769的完整科学评估报告。

想了解更多协会服务和活动，请联系此处：

[info@uschinahpa.org](mailto:info@uschinahpa.org)

想在该电子周刊上发表文章，请联系此处：

[news@uschinahpa.org](mailto:news@uschinahpa.org)

Copyright © 2010 – 2014 美中健康产品协会. All Rights Reserved