



食用菜子油可降低纤维蛋白原

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-10

芬兰一项最新研究发现，食用菜子油可有效降低人体血液中的纤维蛋白原含量，从而有利于人体健康。

芬兰赫尔辛基大学近日发表公报说，该校与坦佩雷大学合作完成了这项研究。研究人员先对42名受试者血液中的纤维蛋白原和胆固醇含量进行测量，他们发现，许多受试者的纤维蛋白原和胆固醇含量超标。研究人员算出受试者每天所食用的奶酪、黄油等脂肪量，然后规定他们每天用一汤匙菜子油代替部分摄入的脂肪。6周后再次测量发现，在所有原来纤维蛋白原超标的受试者血液内，纤维蛋白原含量均下降了1/3左右。

纤维蛋白原是人体凝血系统的主要成分，同时它也是一种急性反应蛋白，其含量水平升高是机体患某些疾病的表征，常见于脑血栓、心肌梗死、糖尿病以及恶性肿瘤等。

研究人员说，这一结果表明菜子油的脂肪成分有利于人体健康，而以往人们认为最有利于健康的橄榄油却并不具备降低人体纤维蛋白原的效果。

[存档文本](#)