

レスベラトロール効果なし！？

最近注目されている**レスベラトロール**。
一度は耳にしたことはあるかと思います。この成分は長寿作用に効果があるとして人気があります。

しかし、レスベラトロールの効果に疑問を抱く医師がいました。
9年間追跡調査を行い尿中のレスベラトロール濃度を調べた結果濃度が高い人と低い人で発症の有差はなく、血中炎症マーカーにも何ら影響はありませんでした。

この結果を踏まえて研究者の人たちは
「**欧米型の食事パターンでレスベラトロールを摂取していても心疾患、がんの発症、長寿に影響するとはいえない。**」
としています。

そもそも、このレスベラトロールが注目されたのは「フレンチ・パラドックス」がきっかけです。
動物性脂肪の消費大国フランスでなぜか心筋梗塞の発症率が低い矛盾を解く鍵として注目されたのが「赤ワイン」でした。

それ以降世界中で赤ワインの抗動脈硬化作用や抗酸化作用最近ではアルツハイマー病の作用に言及した報告が相次ぎ効果があるとしています。しかし、赤ワインの何成分が効果あるのか未だにはっきりわかってはいません。

赤ワインのどの成分が効果あるかを気にするよりも赤ワインを素直に楽しんだ方が健康に良いかもしれませんね♪

