

～院長コラム～

「心筋梗塞とポリフェノール」

赤ワインを毎日2-3杯飲んでいるフランス人男性は、飲んでいない人より心筋梗塞の死亡率が35%も低いのが1992年にわかりました。

ワインに含まれる抗酸化物質のポリフェノールが心筋梗塞の予防になることが証明されました。心筋梗塞の原因は悪玉コレステロール(LDL)ではなく、活性酸素に酸化されることによって生じる、酸化LDLコレステロールであることがわかってきました(昔と話が違うのだ)。

と、言っても毎日3杯も赤ワインを飲む習慣が日本人にはありませんから、抗酸化物質が豊富に含まれている野菜を1日350g以上必ず食べることです(実際大変か)。

また、赤ワインも飲み過ぎればアルコール性肝障害などを起こします。

飲みやいってもんでもありません。

「こども健康ネットブログ」より



なかしまこどもネット QRコード
※名前を入力して送信して下さい



こども健康ネットブログ
QRコード

なかしまこどもクリニック



通信

2012年2月号

なかしまこどもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ www.n-kodomo.com

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後	14:00~15:00		△		★	△		
	16:00~18:30	○	○			○		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付

△:乳幼児健診及び予防接種



診療予約

058-327-4891

お問い合わせ

058-327-3100