

研究者采访

岐阜大学应用生物科学部
早川享志 教授



Q1

最近常听到「第6营养素」这个词，请跟我们具体谈一谈好吗？

A1

被称为第6营养素的是一种食物纤维。对人们来说食物纤维属于较难消化的成分，但是，肠内的肠内细菌会通过厌氧发酵产生气体成分（甲烷、二氧化碳、氢气）以及产生对身体有用的短链脂肪酸等。有报道称，摄取食物纤维对餐后血糖的急剧上升及胆固醇的吸收都有抑制作用，对肠内环境也有改善作用。另外，由于食物纤维发酵而产生的氢其抗氧化作用也备受关注。

Q2

过量食用油腻食物，对身体一点好处都没有吗？

A2

还是要避免总是过量食用油食物比较好。压力之下产生的活性氧，将脂质转化成过氧化脂质，连锁性地促进体内的氧化反应。特别喜好油腻食物的人，饮用含有抗氧化作用的氢元素的碱性离子水也许不错。有报告称给大鼠喂食高脂质饵料时，通过饮用碱性离子水可以抑制体内脂肪的过氧化。