

トマトに脳卒中の抑制効果？

トマトの成分が脳卒中を抑制する効果があるというネズミでの実験結果を、
近畿大学農学部とカゴメ総合研究所の共同研究グループが発表した。

実験に使ったネズミは脳卒中易発症性高血圧ラットで、（このラットは）生後4，5週目から血圧が高まり最後に脳卒中になって死んでしまう。
普通の餌を与えた11匹は17週目から脳卒中になるものが出始めた。
一方、生後8週目からトマトジュースの乾燥粉末を加えた餌を与えた12匹は、全体的に発病が約5週間遅くなった。

このラットは脳卒中になる時期が近づくと、
活性酸素を減らす抗酸化作用を持つ酸素の働きが弱くなる。
この時期に粉末混じりの餌を与えると、酸素が弱まる度合いは小さくなった。

又、活性酸素があると増える血液中の過酸化脂質の量も押さえられ、動脈硬化の危険が減った。

研究グループは、いずれもトマトに含まれる抗酸化作用の強いカロチノイドの効果と見ている。

.....

上記は1999年9月5日の朝日新聞の記事です。

実験では脳卒中易発症性高血圧ラットの脳卒中の発病時期はカロチノイドの抗酸化作用で
遅くなりましたが、ヒトに必要な「質と量」についてはどうでしょうか。

以下は河北新報（1991・5・12）に乗った五十嵐脩氏（お茶の水女子大学教授）の意見です。

.....

動脈硬化を防ぐにはEやCを余分に取り

・・・虚血性疾患とは、動脈硬化を起こして血管が細くなっていたり、
動脈が何かの原因で詰まったり、詰まりやすくなって
血液がうまく流れなくなっている時に起こりやすくなります。
また、脳卒中を起こした後でもこうした虚血性疾患になります。

虚血性疾患の特色は、未知自適に血液の流れが止まってから30分後とか一時間後に
再び血液が流れ出した後で臓器出血とか機能の回復が遅れる症状が出やすいことです。

虚血性疾患の原因には、過酸化脂質の関与が有力な原因として考えられています。
過酸化脂質ができるのを防ぐビタミンとしては、
脂溶性ビタミンではビタミンEとか、カロチン（カロチノイド）が最も有力な候補になっており、
水溶性ビタミンではビタミンCも挙げられています。

この他、ビタミンに近い物にユビキノンといわれるものがあります。
このユビキノンは動物のどの細胞にもある成分ですが、
虚血性疾患の治療にはビタミンEよりも効果が早くて長続きするといわれています。

・・・こうした抗酸化ビタミンは、栄養的に必要といわれている量よりも、
もっと余分に取らないとこのようないい働きをしてくれません。

量的には栄養所要量の10倍とか、それに近い量が必要でしょう。・・・

.....

ユビキノンは体内で生産される物質ですが、加齢と共にその生産量は減ってきます。

また、高コレステロール剤を摂取していると生産されません。

動脈効果・虚血性疾患（脳卒中など）の予防にはそれなりの質と量が必要です
