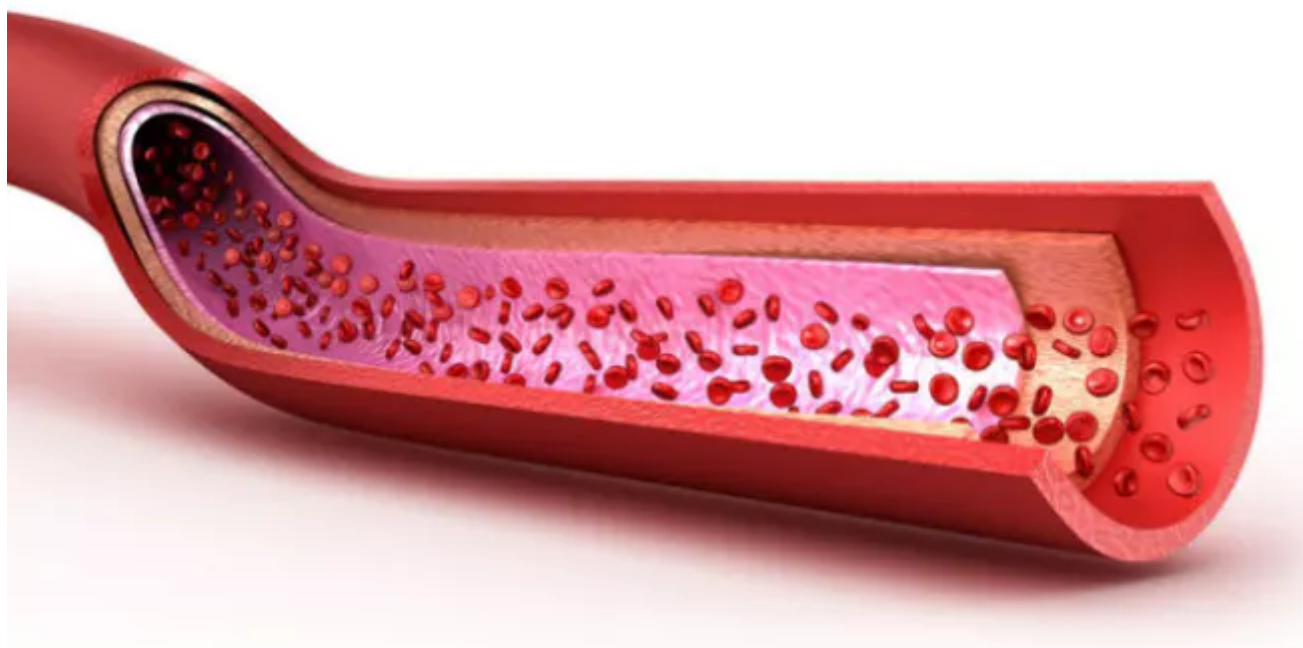


「血管は何歳になっても若返る」ってホント？

日経Gooday



2018/12/29



(c)alexmit-123RF

日経 グッディ **Gooday**

この記事では、今知っておきたい健康や医療の知識をQ&A形式で紹介します。ぜひ今日からのセルフケアにお役立てください！

【問題】 心臓外科医の南和友さんによると血管を若返らせる食事の3原則は、（1）低塩分、（2）低血糖、（3）善玉のHDLコレステロールを増やす——とのこと。では、南さんが提唱する血管に関する話題で以下のうち間違っているものはどれでしょうか？

- (1) 生活習慣の改善により、血管は何歳になっても若返らせることは可能
- (2) 30代という若さなら乱れた食生活を送っていても動脈硬化は進行しない
- (3) 50歳を過ぎたら、1日3食しっかり炭水化物を摂取するのは控えたほうがいい

1

2

次へ >