

---

# 无肉饮食为啥健康？

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/14875.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

无肉饮食为啥健康？。

一项近日发表于《细胞—代谢》的分析表明，素食者、纯素食者和杂食者最终摄入的氨基酸比例相似，无论他们的菜单是更多地依赖牛肉、豆类还是希腊酸奶。这意味着蛋白质类型不是植物性饮食对健康有益的原因。

植物性饮食与降低患心血管疾病和2型糖尿病的风险有关。纯素食者和素食者往往比肉食者吃更少的蛋白质，但不清楚无肉饮食的哪方面有好处。

苏黎世瑞士联邦理工学院的Michael MacArthur和同事们发现，严格素食者、素食者和杂食者的饮食具有相似的氨基酸特征，尽管他们食物中的氨基酸组成不同。这表明，一个人的健康可能更受蛋白质摄入总量的影响，而不是蛋白质的种类。

研究小组给老鼠喂食氨基酸组成和数量各不相同的食物。不管蛋白质来源如何，摄入最多蛋白质的老鼠比摄入较少蛋白质的老鼠血液中的糖和脂肪含量更高。（来源：中国科学报晋楠）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2021.06.011>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Michael MacArthur 来源：《细胞—代谢》

---

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发