
一个人吃饭对心脏有害

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/16442.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！

一个人吃饭对心脏有害。女性随着年龄的增长，患心血管疾病的风险超过男性，这主要是因为调节血管功能的雌激素水平下降。因此，很多研究都集中在各种风险因素上。一项新研究表明，独自吃饭可能会增加老年妇女患心脏病的风险。近日，相关论文发表在北美更年期学会的《更年期》上。

为了降低心血管疾病发病率，人们越来越意识到健康饮食习惯的重要性。然而，在以前的研究中，有一个饮食伙伴的重要性在很大程度上被忽视了。而且，目前的社会变化趋势意味着有会比以往更多的人独自吃饭。一些主要原因包括单身家庭数量的增加。为应对新冠疫情而推出的社交距离倡议也进一步限制了与他人一起进餐。此外，手机外卖服务平台也变得越来越受欢迎，这进一步激励了人们独自用餐。

随着越来越多的人独自用餐，健康问题也随之出现。此前的一项研究报告称，独自进食的频率越高，腹部肥胖和血压升高的风险就越高。当一个人吃饭时，人们往往吃得更快，这通常会导致体重指数、腰围、血压和血脂水平的增加，这些都会增加代谢综合征和心血管疾病的风险。独自吃饭也会影响心理健康，也可能是抑郁的一个风险因素。

尽管这些发现表明，独自进食是老年女性心血管疾病的一个风险因素，但很少有研究调查独自进食与心血管疾病患病率之间的关系。

此次，研究人员收集了近600名年龄超过65岁更年期女性的数据，试图比较独自进食和与他人一起进食的老年女性的健康行为和营养状况，并调查独自进食与老年女性心血管疾病患病率及其风险因素之间的关系。

研究结果显示，独自进食的老年女性营养知识和摄入量都较差。更具体地说，研究发现，独自进食的老年女性的能量、碳水化合物、膳食纤维、钠和钾的摄入量比与他人一起进食的女性要低。此外，独自进食的老年妇女患心绞痛的可能性是其他人的2.58倍。心绞痛是一种胸痛，由流向心脏的血液减少引起，是冠状动脉疾病的症状。这些结果表明，营养教育和心血管疾病筛查对于独自进食的老年妇女是有价值的。

这项研究表明，独自用餐的老年女性更有可能出现心脏病症状。她们也更有可能成为寡妇，收入较低，且营养摄入较差。这些结果并不令人惊讶，因为较低的社会经济地位和社会孤立会导致生活质量较低、抑郁率较高和健康状况较差。考虑到女性的寿命比男性长，为被社会孤立的老年女性找到能建立有意义社会关系的方法，不仅可以改善她们的营养，还可以改善其整体健康，同时能降低医疗成本。美国医学科学院医学主任Stephanie Faubion说。（来源：中国科学报唐一尘）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001887>

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：Seok-Jung 来源：《更年期》

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](https://www.iikx.com)转发