吃肉，最好每周不超过5次

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/17489.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！

吃肉，最好每周不超过5次。一项新研究对近50万人进行的长期饮食行为进行分析指出，每周吃五次或更少的肉与较低的总体癌症风险相关。相关研究2月24日发表于《BMC医学》。

来自英国牛津大学的Cody Watling和同事分析了英国生物样本库2006-2010年间招募的472377名英国成年人的数据，调研饮食与癌症风险之间的关系。这些参与者年龄在40-70岁之间，他们会报告自己吃肉和鱼的频率，研究者则利用健康记录计算他们平均11年内新发癌症的发病率。

作者在研究中也考虑了糖尿病状况以及社会人口学、社会经济和生活方式的因素。有247571名（52%）参与者每周吃肉五次以上，205382名（44%）参与者每周吃肉五次或以下，10696名（2%）参与者只吃鱼不吃肉，还有8685名（2%）参与者是普通素食者或严格素食者。参与者中有54961名（12%）在研究期间罹患了癌症。

研究人员发现，与每周吃肉五次以上的人相比，总体癌症风险在那些每周吃肉五次或以下的人中降低了2%，在那些吃鱼但不吃肉的人中降低10%，而在普通素食者和严格素食者中降低了14%。

把特定癌症的发病率与参与者的饮食习惯相比较后，作者发现，每周吃肉五次或以下的人罹患结直肠癌的风险比每周吃肉五次以上的人降低了9%。他们还发现，与每周吃肉五次以上的男性相比，前列腺癌的风险在只吃鱼不吃肉的男性中降低了20%，在普通素食男性中降低了31%。遵循普通素食习惯的绝经后女性死于乳腺癌的风险比每周吃肉五次以上的女性低18%。但研究结果表明，这是由于普通素食女性的身体质量指数（BMI）往往比吃肉女性低。

研究人员提醒，由于这项研究的观察性质，并不能为饮食和癌症风险之间找到因果关系的结论。另外，英国生物样本库的饮食数据是在一个单一的时间点上收集的，而非一个连续的时间段内收集，因此可能无法代表参与者终生的饮食模式。

作者建议未来的研究可以在更大的人群中、更长的随访时间内调研少肉或无肉饮食与特定癌症风险之间的关系。(来源：中国科学报冯丽妃)

相关论文信息：https://doi.org/10.1186/s12916-022-02256-w

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：Cody Watling 来源：《BMC医学》

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转发