不健康的植物性饮食模式提升老年人死亡风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/17627.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！

不健康的植物性饮食模式提升老年人死亡风险。老年人怎么吃才更有助于健康长寿？近年来，以植物性食物为主的饮食模式被认为对健康和环境具有双重益处，其潜在价值受到了越来越多的广泛关注。浙江大学公共卫生学院研究员袁长征、公共管理学院研究员汪笑溪等人的最新研究提示，对中国老年人群来说，并非所有种类的植物性食物都对健康有显著益处。

此前，多项以西方人群为主的大规模人群研究显示，强调以自然植物源性食物（如谷物、新鲜蔬菜、水果、豆类、坚果等）为主、少量摄入动物源性食物（如红肉、蛋奶类、动物脂肪等）的植物性饮食模式，对高血压、II型糖尿病、心血管疾病等疾病的发生具有潜在预防作用，进而降低死亡风险。但植物性饮食模式与死亡率的关系仍有待进一步探索。

而基于中国纵向健康长寿调查（CLHLS）对13154名65岁及以上老人（57.4%为女性）进行的长期高质量随访得出的数据，袁长征、汪笑溪等人构建了植物性饮食模式并进行评估分析，发现植物性饮食模式与总死亡率的降低相关，其中健康植物性饮食模式对老年人群长寿具有潜在积极作用，但不健康的植物性饮食模式则可能增加老年人群的死亡风险。

同时，由于中西方人群在饮食习惯、生活方式、遗传因素等多方面存在较大差异，例如中国老年人较少喝咖啡，我们对植物性饮食模式的定义做了一些修改，使用了16个食物组进行植物性饮食模式的构建。袁长征告诉《中国科学报》，他们对植物性食物进一步分类，并根据中国人群的饮食习惯构建植物性饮食模式的衡量指标。

其中，健康植物性饮食模式更倾向于新鲜蔬菜、坚果等健康的植物源性食物；而不健康的植物性饮食模式则更倾向于腌制蔬菜、糖等不健康的植物源性食物。

这项名为《中国老年人群植物性饮食模式与死亡的前瞻性关联研究》的成果于3月8日由《自然—老化》杂志在线发表。审稿人认为，该研究为相关领域提供了高质量的中国人群研究证据，为促进健康老龄化提供了科学依据。

袁长征表示，该研究是对中国老年人群中健康植物性饮食模式的一个初步探索，但在膳食评估方面存在一定局限性，后续希望通过更详细更准确的膳食摄入数据进一步验证研究结果。她期待，未来能够进一步量化中国人群向健康植物性饮食模式转变可能带来的健康、环境和经济等多方面益处，为中国人群的健康和环境保护提供更多科学依据。（来源：中国科学报张楠）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s43587-022-00180-5

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：汪笑溪等 来源：《自然—老化》

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