

片肉不沾 当心骨折

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/19600.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！

片肉不沾 当心骨折。近日，发表于《BMC医学》的一项针对英国人群的大型研究显示，素食女性比经常吃肉的女性髌部骨折风险要高1/3。前者髌部骨折风险更高的原因可能是，无肉饮食中有助增加肌肉量的蛋白质较少，并且这种饮食可能缺乏维生素和矿物质，如有利于增强骨骼的钙和维生素B12。

随着年龄增长，女性比男性更易髌部骨折，因为女性绝经后雌激素水平下降会导致骨骼变脆弱。而髌部骨折是老年人死亡的重要原因之一，因为髌部骨折很难恢复，并可能导致长期瘫痪在床，引发一些并发症。

总之，髌部骨折对健康的影响相当大。英国利兹大学的James Webster说。

此前的研究表明，素食者和纯素食主义者的骨骼都比较脆弱，因此Webster团队利用了一项历时20年、跟踪了英国2.6万多名女性（招募时年龄在35到69岁之间）健康和生活方式的大型研究，对髌部骨折风险进行了评估（纯素食主义者没有纳入研究）。

研究发现，约3%的参与者在跟踪研究期间出现过髌部骨折。其中，与每周至少吃5次肉的人相比，素食者发生这种情况的风险高出33%。

经常吃肉的人和那些吃肉较少或只吃鱼的人在髌部骨折风险上没有差异。

事实上，很多研究都指出食素有利于健康，比如降低患心脏病风险。然而，包括最新研究在内的所有相关研究，都是观察性研究，因此它们只能证明食素与许多健康益处存在相关性，而无法直接证明是饮食导致了不同的健康模式。

这类研究使无肉饮食看起来比实际情况更有益。事实上，素食者通常在其他方面拥有更健康的生活方式，如不吸烟、不酗酒。

但Webster强调，他们的新发现不应使人们完全放弃素食主义，因为素食者可以从乳制品和豆类中获取蛋白质，必要时还可以通过补充维生素或使用钙强化乳制品进行弥补。

理性看待问题很重要，素食者的健康检查结果通常非常好。骨折风险一般与钙和维生素D的摄入相关，因此确保这些营养素的可靠摄入即可。素食协会的Jen Elford说。（来源：中国科学报徐锐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12916-022-02468-0>

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：James Webster 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](https://www.iikx.com)转发