JAMA：素食可以降低结肠癌风险

作者：writer 来源：本站

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/2029.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！

2018年9月12日讯，毫无疑问，现有的常规肠镜技术(推荐结肠癌风险高于平均水平的人在45岁以后开始检查)可以通过尽早发现并移除癌前组织来帮助预防这种疾病。但是一项发表在《JAMA Internal Medicine》上的关于77000名成年人的最新研究发现你还可以通过改变你的饮食习惯来降低你患癌的风险，无论你多少岁。

医生都知道吃红肉和加工肉类会增加患结肠癌的风险，而吃富含纤维的食物则可以降低其风险。这项新研究对不同饮食习惯的影响进行了深入研究。

平均而言，和非素食(一周至少吃一次肉)相比，素食可以将结肠癌风险和直肠癌风险分别降低19%和29%。除了吃更少的肉之外，这项研究中的素食者还少吃糖果、零食、精制谷物和高热量饮料，多吃水果、蔬菜、全谷类、豆类和坚果。

但是研究人员表示不同的食物类型带来的影响不同。就这项研究而言：

鱼类素食者：吃鱼类和海鲜，但是不吃其他肉类，结肠癌风险降低43%;

奶蛋素食者：不吃肉类，但是吃蛋类和奶制品，结肠癌风险降低18%;

严格素食者：不吃所有的肉类、蛋类和奶制品，直肠癌风险降低16%;

半素食者：每周吃肉次数低于一次，结肠癌风险降低8%。

研究人员还不清楚吃素如何产生这些效应。但是理论之一是由于素食主义者还遵循其它的健康习惯，例如锻炼、不吸烟等，这些习惯也会降低癌症风险。

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