
研究发现吃红肉增加2型糖尿病风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/24724.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！

研究发现吃红肉增加2型糖尿病风险。美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的研究人员领导的一项新研究表明，患2型糖尿病的风险会随着红肉摄入量的增加而增加。他们还发现，用健康的植物性蛋白质来源，如坚果和豆类，或适量的乳制品代替红肉，可以降低2型糖尿病风险。该研究近日发表于《美国临床营养学杂志》。

我们的研究结果有力地支持了建议限制红肉消费的饮食指南，这适用于加工和未加工的红肉。第一作者、营养系博士后研究员肖谷说。

虽然之前的研究已经发现红肉消费与2型糖尿病风险之间存在联系，但新研究分析了参与者中大量2型糖尿病病例，并对其进行了长期随访，为这种联系增加了更大的确定性。

在美国和世界范围内，2型糖尿病的发病率正在迅速上升。这种疾病不仅给患者带来严重负担，还是心血管和肾脏疾病、癌症和痴呆症的主要危险因素。

在这项研究中，研究人员分析了来自护士健康研究（NHS）、NHS II和卫生专业人员随访研究（HPFS）的216695名参与者的健康数据。每两到四年用食物频率问卷对其饮食进行评估，持续时间长达36年。在此期间，超过2.2万名参与者患上了2型糖尿病。

研究人员发现，食用红肉，包括加工和未加工的红肉，与患2型糖尿病的风险增加密切相关。与吃红肉最少的参与者相比，吃红肉最多的参与者患2型糖尿病的风险高62%。每天多吃一份加工红肉，患2型糖尿病的风险就会增加46%；每天多吃一份未加工红肉，风险就会增加24%。

研究人员还估计了用另一种蛋白质来源代替每天一份红肉的潜在影响。他们发现，一份坚果和豆类代替一份红肉，可降低30%的2型糖尿病风险，而用一份乳制品代替一份红肉，可降低22%的风险。

对于希望优化健康的人来说，每周食用一份左右的红肉是合理的。资深作者、流行病学和营养学教授Walter Willett说。研究人员表示，除了对健康有益之外，用健康的植物蛋白来源取代红肉还有助于减少温室气体排放和气候变化，并具有其他环境效益。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.08.021>

作者：肖谷等 来源：《美国临床营养学杂志》

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](http://www.iikx.com)转发