

---

# 常食用绿叶蔬菜有助降低眼疾风险

作者：王梓乔 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/2604.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！**

常食用绿叶蔬菜有助降低眼疾风险。澳大利亚一项为期15年的研究显示，每天食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜，有助于降低患老年黄斑变性的风险。

老年黄斑变性是一种与年龄有关的常见眼部疾病，早期症状为视力下降，晚期则表现为视野中心出现暗点、视物模糊，严重者会失明，是造成老年人群不可逆视力损伤的主要原因之一。

澳大利亚韦斯特米德医学研究所研究人员在新一期美国《营养与饮食学会杂志》上发表论文说，他们对2000名49岁以上澳大利亚人进行了长达15年的跟踪研究，并与此前相关研究获得的大量数据相结合，结果发现，每天摄入100毫克至142毫克蔬菜类硝酸盐的人同摄入少于69毫克的人相比，患黄斑变性的风险降低35%。

领导这项研究的巴米妮·戈皮纳特说，食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜，可能是降低黄斑变性患病风险一种简便易行的方法，但这项结论尚需进一步验证。

富含硝酸盐的蔬菜有菠菜和生菜等，每100克菠菜含大约20毫克硝酸盐。

研究人员同时指出，他们没有发现摄入142毫克以上的蔬菜类硝酸盐有额外益处，研究也未显示摄入非蔬菜类硝酸盐与降低黄斑变性患病风险之间存在关联。(来源：新华社 王梓乔)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.07.012>

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