
研究表明植物性饮食对健康有益

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27342.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！

研究表明植物性饮食对健康有益。一项新研究显示，不吃肉的素食饮食以及严格的纯素饮食通常和与心血管健康、癌症风险相关的各种医学因素的良好状态，以及心血管疾病、癌症和死亡风险的降低有关。

5月15日，这一对近50篇先前发表论文的最新综述研究发表于《公共科学图书馆-综合》。

先前的研究表明，某些饮食与心血管疾病和癌症风险的增加有关。植物性产品摄入少，肉类、精制谷物、糖和盐摄入多的饮食与更高的死亡风险有关。有人建议减少动物性产品的消费，转而增加植物性产品，以降低患心血管疾病和癌症的风险。然而，这种饮食的总体益处尚不清楚。

为了加深对植物性饮食潜在益处的理解，意大利博洛尼亚大学的Angelo Capodici和同事回顾了2000年1月至2023年6月期间发表的48篇论文，这些论文荟萃了多项先前研究的证据。他们从48篇关于植物性饮食、心血管健康和癌症风险之间联系的论文中提取并分析了数据。

他们的分析表明，总体而言，不吃肉的素食饮食以及严格的纯素饮食和与心脏代谢疾病、癌症和死亡率相关的许多风险因素（如血压、血糖管理和体重指数）的健康状况有很强的统计关联。这种饮食与缺血性心脏病、胃肠道和前列腺癌以及心血管疾病死亡的风险降低有关。

然而，在孕妇中，与非植物性饮食的孕妇相比，不吃肉的素食者患妊娠期糖尿病和高血压的风险没有差异。

总的来说，这些发现表明，植物性饮食与显著的健康益处有关。然而，研究人员指出，这种关联的统计强度受到以往研究遵循的特定饮食方案、患者人口统计学、研究持续时间和其他因素等许多差异的显著限制。此外，一些植物性饮食可能导致一些人缺乏维生素和矿物质。因此，在更多的研究完成之前，研究人员警告不要大规模推荐植物性饮食。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300711>

作者：Angelo Capodici 来源：《公共科学图书馆—综合》

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