日本研究发现小鱼的这种吃法延年益寿

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/28161.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！

日本研究发现小鱼的这种吃法延年益寿。一项新研究发现，有证据表明，日本女性摄入整条小鱼与降低全因死亡率和癌症死亡率有关。这项研究由日本名古屋大学科研人员进行，强调了摄入小鱼对延年益寿的潜在好处。近日，相关研究成果发表于《公共健康营养》。

日本人习惯食用小鱼，如银鱼、大西洋毛鳞鱼、日本香鱼和小干沙丁鱼。重要的是，他们通常是食用整条鱼，包括鱼头、骨头和器官，这些部位富含微量营养素，如钙和维生素A。

以前的研究已经揭示了摄入鱼类对健康的保护作用，包括减低死亡风险。然而，很少有研究专门关注小鱼的摄入对健康后果的影响。论文第一作者、日本名古屋大学的Chinatsu Kasahara说，我之所以对这个话题感兴趣，是因为我从小就有吃小鱼的习惯。我现在也给孩子们吃这些食物。

研究人员调查了日本人群中小型鱼类摄入量与死亡风险之间的关系。该研究纳入了日本范围内80802名35至69岁的参与者，其中，34555名为男性、46247名为女性。研究人员使用食物频率问卷评估参与者摄入小鱼的频率，并对他们进行了平均9年的跟踪研究。在随访期间，有2482例研究对象死亡，其中约60%（1495例死亡）与癌症有关。

该研究最引人注目的发现之一是，习惯吃小鱼的女性的全因死亡率和癌症死亡率显著降低。与很少吃鱼的女性相比，每月吃1至3次、每周吃1至2次、每周吃3次或以上的女性全因死亡率分别为0.68、0.72和0.69，癌症死亡率分别为0.72、0.71和0.64。

在控制可能影响死亡风险的因素，如参与者的年龄、吸烟和饮酒习惯、身体质量指数以及各种营养和食物的摄入量后，研究人员发现，研究中经常吃小鱼的女性死于任何原因的可能性都较小。这些发现表明，将小鱼纳入日常饮食，可能是降低女性死亡风险的一种简单而有效的策略。

男性的全因死亡率和癌症死亡率的趋势与女性相似，尽管在统计上并不显著。在男性中缺乏显著性的原因尚不清楚，但研究人员认为，男性受试者数量有限或研究中未测量的其他因素，如小鱼的份量，也可能有影响。根据研究人员的说法，导致癌症死亡率的癌症类型在性别之间的差异可能与性别特异性关联有关。

尽管Kasahara认同需要在其他人群中进行更多研究，但她坚信，虽然我们的发现只针对日本人，但对其他国家的人来说也很重要。

事实上，以前的研究强调，价格实惠的小鱼是一种潜在的重要营养来源，特别是在营养严重缺乏的发展中国家。这项研究增加了越来越多的证据，支持包括食用小鱼在内的饮食习惯对健康有益

。

Kasahara说：每个人都很容易吃到小鱼，它们可以被完整食用，包括头部、骨骼和器官。小鱼特有的营养物质和生理活性物质有助于保持身体健康。小鱼的摄入量与女性死亡风险之间的反比关系，强调了这些营养丰富的食物在人们饮食中的重要性。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1017/S1368980024000831

作者：Chinatsu Kasahara 来源：《公共健康营养》

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