

食用大量加工红肉增加患痴呆症风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/31340.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！

食用大量加工红肉增加患痴呆症风险。科技日报北京1月15日电（记者张梦然）美国研究人员发现，在长达43年的随访中，饮食中含有大量加工肉类（例如培根和香肠）的受访者患痴呆症的风险增加13%。15日在线发表于美国神经病学学会医学杂志《神经病学》上的一项调查研究显示，用坚果、豆类或鱼类等蛋白质来源替代加工红肉可将痴呆症风险降低约20%。

食用红肉是心血管疾病和Ⅱ型糖尿病等慢性疾病的已知风险因素。麻省总医院布莱根分院、哈佛大学公共卫生学院和麻省理工学院—哈佛大学布罗德研究所共同开展的这项新研究发现，食用大量红肉（尤其是加工红肉）还会增加患痴呆症的风险。

本研究纳入了133771名基线平均年龄为49岁的参与者，其中11173人在43年后被诊断出患有痴呆症。数据来自照护健康研究和健康专业人员随访研究项目，这两项研究前瞻性地调查了数千名受访者的健康和生活方式，包括数十年的详细健康信息，如受试者的典型饮食，他们每2—4年更新一次。饮食方式可能会影响患痴呆症等慢性疾病的风险。

通常一份红肉是85克，大约是一块肥皂大小。与食用量最少（每天不到一份的1/10）的人相比，每天平均食用1/4份或更多加工红肉（大约两片培根或一条热狗）的人患痴呆症的风险高出13%。研究还考虑了许多临床、人口和生活方式因素，例如社会经济地位和痴呆症家族史。

研究人员使用标准认知评估来测量客观认知功能。他们发现，加工肉类消费量较大的人群的认知功能也较差，平均每天食用一份加工肉类，认知衰老会加速约1.6年。

作者：张梦然 来源：科技日报

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