
吃肉有助于预防癌症

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35235.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！

吃肉有助于预防癌症。一项近日发表于《应用生理学、营养学与代谢》的研究发现，摄入动物源蛋白质食物与死亡风险的升高无关，甚至还可能降低了与癌症相关的死亡率。



研究发现，动物蛋白与早期死亡无关，甚至可能降低癌症风险。图片来源：Shutterstock

这项研究基于美国国家健康与营养调查（NHANES III）中近1.6万名19岁及以上成年人的数据进行分析。研究人员通过分析日常摄入动物蛋白与植物蛋白的量，探究这些饮食模式是否与心脏病、癌症或其他原因的死亡风险有关。研究发现，较高的动物蛋白摄入量并没有增加死亡风险。事实上，数据表明，摄入更多动物蛋白的人群在癌症致死的风险上反而出现了小幅却显著的下降。

论文作者、加拿大麦克马斯特大学的Stuart Phillips教授表示，人们对蛋白质存在很多困惑，比如吃哪种、吃多少、对长期健康有何影响。这项研究提供了清晰的结论，对希望做出‘有据可查’的饮食选择的人来说至关重要。

为确保研究结果可靠，团队采用美国国家癌症研究所（NCI）方法和多元马尔可夫链蒙特卡洛（MCMC）模型等先进统计方法，估算了长期膳食摄入量并最大程度减少测量误差。

我们必须使用最严谨的金标准方法来评估日常摄入量和死亡风险。Phillips表示，这些方法能应对每日蛋白质摄入的波动，从而更精准地反映长期饮食习惯。

研究人员没有发现各类蛋白质摄入与心血管疾病、癌症或其他死亡风险存在关联。当植物蛋白和动物蛋白都被纳入分析时，结果仍然不变：植物蛋白对癌症死亡率影响微弱，而动物蛋白可能具有轻微保护作用。

这类观察性研究虽然不能证明因果关系，但能有效揭示大规模人群中的模式与关联。结合数十年的临床试验证据，该研究结果为将动物蛋白纳入健康膳食模式提供了支持。

论文第一兼通讯作者、加拿大营养策略公司负责人Yanni Papanikolaou表示，综合这类观察数据与临床研究可知，动物蛋白和植物蛋白食物均有益于健康长寿。（来源：中国科学报 王体瑶）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1139/apnm-2023-0594>

作者：Stuart Phillips 来源：《应用生理学、营养学与代谢》

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