不健康素食饮食可能伤肾

作者：李雯 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/5119.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！

不健康素食饮食可能伤肾。有观点认为吃素能够起到保护肾脏、降低肾病风险的作用，但一项新研究指出，吃素也有讲究，常吃富含淀粉和糖的素食反而可能会增加肾脏损伤的风险。

《美国肾病学会临床杂志》网络版近日刊载的一项研究说，约翰斯·霍普金斯大学等机构研究人员分析了1.4万多名成年人的饮食习惯和肾功能状况，并对其中一半人开展24年以上的追踪调查。总计4343人在研究期间患上慢性肾病。

研究发现，与很少吃健康素食的人相比，坚持健康素食的人患肾病风险要低14%;与很少吃不健康素食的人相比，常吃不健康素食的人患肾病风险会高出11%。

健康素食饮食包括经常吃全谷物食品，苹果、梨、橙子等水果，深色绿叶菜、西兰花、四季豆等蔬菜，坚果、纯天然花生酱等;而不健康素食饮食主要指常吃土豆等富含淀粉的食物，用喝果汁来代替吃水果，喝含糖饮料，吃糖、蛋糕和巧克力等。

研究人员说，这项研究表明，少吃肉和不健康素食、多吃健康素食，可能有助保护肾脏，起到延缓肾功能下降和降低肾病风险的作用。

相关论文信息：DOI: https://doi.org/10.2215/CJN.12391018

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