# 不同食物与不同类型中风有关

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/8467.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！*

**不同食物与不同类型中风有关**。2月23日，发表在《欧洲心脏杂志》上的一项研究表明，不同类型的食物与不同类型中风的风险有关。

到目前为止，大多数研究关注的是食物和卒中总数之间的关系（所有类型的中风），或者仅仅关注缺血性中风。为此，一项针对9个欧洲国家41.8万多人的研究分别调查了缺血性中风和出血性中风。

研究发现，虽然较高的水果、蔬菜、纤维、牛奶、奶酪或酸奶摄入量都与缺血性中风风险较低有关，但与出血性中风并无明显联系。然而，大量食用鸡蛋与出血性中风的高风险相关，而与缺血性中风无关。

缺血性中风是由于血凝块阻塞了向大脑供血的动脉，或者在身体其他部位形成了血凝块，并到达大脑阻断了其血液流动。出血性中风发生在大脑出血损害附近细胞时。大约85%的中风是缺血性的、15%是出血性的。中风是全球第二大死亡原因。

最重要的发现是消费大量膳食纤维和果蔬，能大幅降低缺血性中风的风险。该论文第一作者、英国牛津大学营养流行病学家Tammy Tong说，我们的研究还强调了单独检查中风亚型的重要性，因为缺血性和出血性中风的饮食关联不同，而且其他风险因素，如胆固醇水平或肥胖，也对两种中风亚型有不同的影响。

研究人员分析了1992年至2000年期间欧洲癌症和营养前瞻调查收集的418329名男性和女性的数据。参与者完成了关于饮食、生活方式、病史和社会人口因素的问卷调查，平均随访12.7年。在此期间，有4281例缺血性中风和1430例出血性中风。

结果发现，人们摄入的纤维总量与缺血性中风风险的最大潜在降低有关，每天多摄入10克纤维就能降低23%的患病风险，这相当于10年内每1000人中减少2例。但每天多吃20克鸡蛋，出血性中风的风险就会增加25%，相当于10年内每3000人中增加2例。

研究人员还表示，不同食物与缺血性中风和出血性中风之间的联系可以用对血压和胆固醇的影响来解释。（来源：中国科学报 唐凤）

相关论文信息：http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa007

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Tammy Tong 来源：《欧洲心脏杂志》

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