

作者：张祎 来源：新华网 发布时间：2009-3-20 8:56:20

小字号

中字号

大字号

AJE: 吃红肉影响视力 过量易患黄斑病变

老年性视网膜黄斑病变（AMD）是澳大利亚50岁以上成年人视力衰退的主要原因之一。

澳大利亚科学家发现，吃过量牛、羊肉等红色肉类会增加患这一病症的风险。

红肉致病

澳大利亚墨尔本大学眼科研究中心科学家1990年挑选6734名58岁至69岁的健康人参加实验。他们历经4年，观察、记录受试者的饮食情况，主要是肉类摄入情况。

2003年至2006年，研究人员跟踪调查受试者是否出现老年性视网膜黄斑病变。结果发现，1757人出现病变，其中1680人为早期，77人为晚期。

研究人员把每人每天正常食用红色肉类的量定为一份，结果发现，与每周吃红肉少于5份的人相比，吃10份红肉甚至更多的人患黄斑病变的风险高47%。

研究报告发表在最新一期《美国流行病学杂志》（*AJE*）。实验负责人伊莱恩·宗说：“实验过程中，四分之一受试者每周至少吃10份红肉。吃意大利腊肠和欧式香肠对黄斑病变的影响比新鲜红肉大。”

她说，这是研究人员首次详细研究吃肉与早期黄斑病变的关系。

着重预防

研究人员在报告中说：“我们发现，不同种类的肉对患老年性视网膜黄斑病变的几率影响不同。”

“大量食用红色肉类可能是出现早期黄斑病变的特殊影响因素，”报告说，在一定人群中，这种饮食习惯可能诱发其他致病因素，增加患病风险。

伊莱恩·宗说，过量摄入红肉增加患黄斑病变几率是因为，红肉会促使有害视网膜的物质增多。

老年性视网膜黄斑病变是一种可致视力衰退的视网膜病变，治愈率较低，早期防治很重要。这种病多发于50岁以上年龄层。患者眼部新生血管渗出液体，产生疤痕组织影响视力。

这种眼病是澳大利亚人视力衰退的主要原因。50岁以上的澳大利亚人中，七分之一出现黄斑病变。在英国因这种病失明的人数高达50万，并逐年增加。

科学家建议人们少吃红色肉类，预防黄斑病变。

仍存疑点

研究发现，每周吃3.5份鸡肉有助预防黄斑病变。与每周吃1.5份鸡肉的受试者相比，吃鸡肉多的人视力衰退几率低57%。鸡、鱼、虾等属于白色肉类。

但澳大利亚皇家眼科医学院对这一发现持保留态度。医学院一名发言人说：“目前的研究证据不足

以用于向公众提供建议。”

澳大利亚“蓝山眼科研究”项目曾发现，摄入锌有助防治老年性视网膜黄斑病变。摄入较多锌的人患这一眼病的几率明显较低。

基于这一研究结论，澳大利亚肉类及家畜公司对红肉致病说提出质疑：“饮食中的锌大多来自红色肉类。人体从红肉中摄取的锌远多于从蔬菜、乳制品、面包和谷物等所摄取的锌。”

[更多阅读](#)

[AJE发表论文摘要（英文）](#)

[《自然》：吃红肉易向人体牵入“特洛伊木马”](#)

[研究发现：红酒可中和红肉中致癌化学物质](#)

发E-mail给: 

[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

相关新闻

科学家揭开脑袋透明深海怪鱼管眼鱼视力之谜
英研制新型仿生晶状体 可矫正视力
日本研究发现动物视力能力控制蛋白“皮卡丘凌”
科学家成功恢复洞穴鱼视力
美研发电子隐形眼镜 有望实现超人视力
过分靠近电脑屏幕致视力下降 关键时刻眨眨眼
大学生“招飞”开始 视力要求降低英语水平增高
做眼保健操对视力有害？专家解说眼保健操

一周新闻排行

盘点十五张令人惊异的人体显微照片
美研制灭蚊激光枪：激光锁定射杀飞行中的蚊虫
33岁硕士跳楼自杀 死前曾犹豫挣扎
《自然》：MIT发明高速充电电池
中科院公布2009年度王宽诚人才奖获奖名单
北大首现“一个人的专业” 培养跨学科人才
专访科技部长万钢 谈治理学术腐败
高抒委员：科研经费分配不公 两极分化严重