



肉食还是素食“吃”和骨折风险关系很大

◎本报记者 张梦然

自然科研旗下开放获取期刊《BMC医学》前不久发表的一项研究表明，与吃肉的人相比，严格素食者的钙和蛋白质的平均摄入量更低，全骨折风险（即全身任意部位骨折风险总和）高出43%，特定部位（如髌部、腿部和脊柱）骨折风险更高；一般素食者和鱼素者髌部骨折的风险也比食肉者更高。根据这一研究结果，科学家发出提醒：每个人都应依据自身情况，考虑好自己饮食习惯的益处和风险。

对不同饮食人群展开分析

英国牛津大学和布里斯托大学的研究团队分析了54898人的数据，参与者加入的时间为1993—2001年，其中29380人吃肉，8037人吃鱼但是不吃肉，15499人为素食者（不吃鱼、肉但可能会吃蛋奶等动物制品），1982人为严格素食者（完全不碰任何动物制品）。

第一次饮食习惯评估是在招募时，2010年进行了复评。参与者的连续随访时间平均为18年，骨折发生的相关信息收集截至2016年。这些信息包括参与者总共发生的骨折次数，以及手臂、腕部、髌部、腿部、踝部等各个部位骨折的次数。

牛津大学纳菲尔德人口健康系的营养流行病学专家塔米·唐（音译）表示：“这是首个针对不同饮食人群评估全骨折和特定部位骨折风险的研究。我们发现，严格素食者的全骨折风险比食肉者更高，高出的风险大约相当于10年内每1000人中多发生近20例骨折。其中风险差异最大的是髌部骨折，严格素食者的髌部骨折风险比食肉者高出2.3倍，约相当于10年内每1000人中多15例。”

素食者骨折风险更高

与食肉者相比，严格素食者、素食者和鱼素者除髌部骨折风险更高以外，腿部和其他主要部位骨折风险也更高。研究者发现，如果将BMI考虑进去，那么不同饮食人群之间手臂、腕部和踝部骨折的风险没有明显差异。如果将BMI、饮食中摄入的钙和饮食中摄入的蛋白质都考虑在内，全骨折风险和特定部位的骨折风险都会部分降低。

研究人员指出，过往的研究表明，低BMI与较高的髌部骨折风险相关，钙和蛋白质摄入偏低与骨骼健康状况不良相关；而此次研究表明，严格素食者——平均而言其BMI、钙摄入量和蛋白质摄入量都较食肉者更低——在多个部位的骨折风险都较高。

当然，均衡的、植物为主的饮食可以改善营养水平，并降低包括心脏病和糖尿病在内的多种疾病风险。因此，个人应该考虑到自己饮食习惯的益处和风险，确保摄入足够的钙和蛋白质。

- 美国未就人工智能领域竞争做好准备
- 自动计算算法首次实现“虚拟展信”
- 世界首家“太空酒店”2025年将开建
- 三种新抗体提供更多癌症免疫治疗选择
- 长寿的饮食秘诀或在于“一日5餐”：2份水果 3份蔬菜
- 福岛核电站泄漏的放射性颗粒性质揭示
- 肉食还是素食“吃”和骨折风险关系很大
- 福岛一核3号机组燃料搬出作业完成