

作者：杨凌 来源：北京晚报 发布时间：2008-9-16 15:43:6

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

科学家最新发现：吃素容易导致脑萎缩



科学家最新发现，吃素可能对大脑不利，那些不吃肉的人患脑萎缩的概率是吃肉的人的6倍。

吃素的人最有可能出现维生素B12摄入不足，因为维生素的最佳来源是肉类，肝、牛奶和鱼类中维生素B12含量丰富。维生素B12缺乏还可能导致贫血和神经系统炎症。而能够给素食者提供营养的理想食品并不多。

据《印度时报》今天（9月16日）报道，吃素和大脑萎缩之间的这种联系是牛津大学的科学家们发现的，他们使用记忆测试、体检和大脑扫描检测了61岁到87岁之间的107人。5年后，再次对这些志愿者进行检查后，科学家发现，维生素B12水平最低的人最可能患上脑萎缩。这项研究也证实了大脑萎缩和维生素B12确实存在关系。

另外，科学家对1800多人进行大脑扫描发现，一周饮酒14次或者更多的人患脑萎缩的概率比那些不饮酒人士高1.6%，而女士在70多岁时风险最大。啤酒的危害性小于白酒。

研究人员还发现，超重或者肥胖也与大脑萎缩有关。科学家对大约300人进行大脑扫描发现，越肥胖的人患大脑萎缩的几率越大。

[更多阅读](#)

[70岁以上老人补充维生素B12可减慢智力衰退](#)

[瑞典研究显示风湿性关节炎患者宜吃素](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

相关新闻

捷克科学家发现维生素E类似物可抗癌
英研究称高维生素C摄入或可降低患糖尿病风险
研究确认孕妇维生素D状况影响幼儿乳牙健康
美研究称癌症患者应慎服维生素
研究发现维生素D有助抑制乳腺癌
70岁以上老人补充维生素B12可减慢智力衰退
维生素E可降低糖尿病患者严重并发症危险
芬兰研究表明维生素D可抑制II型糖尿病

一周新闻排行

《科学》：世界最大强子对撞机9月10日启动
涉嫌学术不端 《柳叶刀》撤销干细胞研究论文
六位科学家在香港获颁“邵逸夫奖”
英《卫报》：大型强子对撞机如此冒险值不值
霍金赌100美元称大型强子对撞机不会发现“上帝...
9月4日《自然》杂志精选
对撞试验引发霍金和希格斯两位科学泰斗口水大战
谷超豪院士：从教60年，院士弟子有9个