

作者：张祎 来源：新华网 发布时间：2009-4-3 12:47:14

小字号

中字号

大字号

## 青少年素食或危害健康 更易暴饮暴食



素食有益健康，却有可能导致饮食紊乱等问题。

美国科学家发现，青少年素食者更易暴饮暴食，或用减肥药、泻药、利尿剂和催吐等不健康方法控制体重。

### 影响健康

2516名十几岁青少年和年轻成年人参与“青少年饮食项目”，接受关于饮食习惯和生活方式的问卷调查，内容包括是否曾饮食失控、暴饮暴食或用极端方法减肥。

受试者中4%曾是素食者，11%正在坚持素食。研究人员把他们分为两个年龄组，15岁至18岁的青少年组和19岁至23岁的年轻人组。

研究报告发表在4月号《美国食物疗法研究协会杂志》。报告说，青少年组中，21%“前素食者”曾采用不健康方法控制体重，而从未尝试坚持素食的人仅10%出现这种情况。年轻人组里，曾经或正在尝试坚持素食的人疯狂减肥的比例分别为27%和16%。而仅有15%的非素食者如此“紧张”体重。

素食者暴饮暴食的概率远高于其他人。研究发现，曾经或正是坚持素食的青少年中，21%和16%的人曾暴饮暴食，同组其他青少年仅4%出现类似症状。年轻人组中，18%素食者、9%“前素食者”和5%非素食者曾暴饮暴食。

### 多重原因

主持这项研究的拉莫纳·鲁滨逊·奥布赖恩是美国明尼苏达州圣约翰大学和圣贝尼迪克特学院助理教授。她说：“素食者更易受暴食症困扰，但曾坚持素食的人更倾向于采用极端不健康方法控制体重。”

报告说，研究结果可能有偏差。因为素食者会更关注自己吃了何种食物，也更关注自己是否暴饮暴食。他们暴饮暴食可能是因为吃素不像摄取大量脂肪和蛋白质时那样有饱腹感。

研究还发现，减肥可能是年轻人尝试素食的主要原因，因为素食有助他们不吃肉类等热量较高的食

物。随着年龄增长，他们会逐渐放弃素食。

但研究人员尚无法确定是饮食中缺少肉类导致暴饮暴食，还是易患饮食紊乱的人青少年时倾向于吃素。

耶鲁大学医学院防治研究中心负责人戴维·卡茨说：“研究发现，青少年素食者更易饮食混乱并出现明显紊乱症状，但素食并非主要原因。原因在于青少年总是努力节食、控制体重，比其他人更倾向于选择素食。这种行为并不健康。”

瑕不掩瑜

卡茨说，均衡素食非常健康，此次研究也显示出素食的益处。

“青少年素食者比其他同龄人更不易超重，血压和胆固醇水平更正常。只吃或主要吃植物好处颇多，而且绝对比典型的美国饮食有益健康，”他说。

奥布赖恩说，年轻人中，素食者比其他人更不会受到超重或肥胖的困扰，但研究并未发现青少年中素食者与其他人的明显体重差异。

奥布赖恩说：“给青少年和年轻素食者提供均衡饮食和膳食搭配的指导、建议时，应意识到素食对身体健康有潜在益处，同时考虑到出现饮食紊乱的风险会随之升高。”

卡茨建议青少年吃素食或饮食以素食为主，“但当他们自己选择素食时，设法弄清原因很重要。因为这个原因可能是一种求助信号，而非单纯的追求健康”。

更多阅读

[Yahoo! 网站相关报道 \(英文\)](#)

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

#### 相关新闻

NEJM: 饮食减肥殊途同归 少吃东西是关键  
美新研究称: 孕期饮食影响胎儿性别缺乏科学依据  
加研究称: 幼儿时饮食直接关系成年后肥胖与否  
陈君石院士: 我国暂不封杀反式脂肪酸  
国际抗癌联合会报告: 健康饮食习惯是防癌关键  
青少年运动员的饮食  
日研究: 适量摄取乳制品 患脑溢血几率低三成  
动物实验表明适度控制饮食可修复受损基因

#### 一周新闻排行

徐州师大“申博”失败 教授委员会停课抗议  
日本发明新型内裤 持续一周吸收人体臭气  
中青报: 科研领域, “70后”将被“抛弃”一代?  
湘潭大学教授同题论文一稿十投遭质疑  
顶级学术刊物频遇尴尬 为学术造假推波助澜?  
华裔数学家丘成桐痛陈当代中国高等教育七大弊端  
华中科大学生情侣留下遗书双双坠楼身亡  
“863”项目一科技精英沦为贪官 曾发现非典病毒