

吃素真的那么好么?

王晓庆

武汉美捷登生物科技有限公司

说到吃素,“素食主义”者似乎最有发言权,深谙各种养生之道不说,且往往给人一种骨骼清奇之感。总之,两个字:“健康”。

无肉不欢的“肉食主义”者隔空喊话表示不服,我们人类花了几千万年好不容易爬到食物链的顶端,可不是为了吃素的!

说到健康,小编我吃饭时都会自觉地多夹几根青菜,虽不是素食主义,但心里也认同吃素是百利无一害的。可是,吃素真的有那么好么?

营养是人类精神表现的主要因素,尤其是在衰老过程中,维生素 B₁₂ 与精神疾病有着密切的联系,包括记忆衰退、易怒、痴呆和抑郁症。维生素 B₁₂ 在人体中起着非常重要的作用,它是神经系统中髓磷脂合成的一种辅酶,促进了蛋氨酸-同型细胞的循环。维生素 B₁₂ 在细胞分裂 DNA 的合成中也扮演着重要的角色,它与多巴胺和血清素(神经递质)的产生有关。维生素 B₁₂ 的饮食来源主要是动物来源,包括肉类、奶制品和蛋类。因此,维生素 B₁₂ 缺乏在素食爱好者和纯素食者中更为常见。

Jinnah Postgraduate Medical Center (JPMC) 研究表明,素食者易缺乏维生素 B₁₂,而且更容易出现神经和精神问题。该项研究对 100 名素食者和 100 名杂食者的数据进行了分析和比较,来评估年轻健康的素食者出现精神和神经问题的频率,并评估他们的血清维生素 B₁₂、甲基丙酸(MMA)和叶酸水平。在 200 个研究对象中,有 149 位(74.5%)是男性,51 位(25.5%)是女性。素食者从小就坚持素食饮食,除了少量的乳制品,他们不吃肉类、家禽、鱼或蛋等动物来源的食物。杂食动物组吃各种类型的食物,包括蔬菜和动物食物,如肉、家禽、鱼和蛋。所有的研究对象都很健康,没有医生诊断的疾病(尤其是炎症性疾病)。每位参与者在参与研究当天都填写一份详细的人口统计和医疗信息的问卷,包括了他们的身体活动、血压、饮食习惯、吸烟习惯和饮用牛奶等信息,所有的受试者都接受了神经和精神问题的检查。

研究结果显示,与杂食组相比,素食组的血清中维生素 B₁₂ 含量明显低于杂食组(238±71pg/ml vs. 401±170 pg/ml, $p<0.001$),

素食组的叶酸水平也有显著降低((16.1±4nmol/l vs. 25.1±7 nmol/l, $p<0.001$), 而甲基丙酸(MMA)水平要高得多(285±89.4 nmol/L vs.191±40.5 nmol/L, $p<0.001$)。在素食组中,抑郁症的发生率为 31%,而杂食组为 12%($p=0.002$);素食组中 11% 感觉异常,杂食组为 3% ($p=0.04$);素食者周边神经病变率为 9%,而杂食组为 2%($p=0.05$)。在素食者中,有 11% 的人发现有精神疾病,而杂食者中只有 3%($p=0.04$);记忆力受损是 7%,而杂食者则是 2%($p=0.17$),素食组性格变化是 5% 而杂食组性格变化是 1%($p<0.01$)。目前的研究发现,在素食者中,如抑郁症、感觉异常、周边神经病变、精神病、记忆障碍和人格改变等神经精神和神经系统问题更为常见。

好了,看完上面的研究成果,作为杂食者我们可以安心地去吃肉啦~

参考文献

[1] Kapoor A, Baig M, Tunio SA, Memon AS, Karmani H. Neuropsychiatric and neurological problems among Vitamin B12 deficient Young vegetarians. *Neurosciences (Riyadh)* 2017;22(3):228-232. DOI:10.17712/nsj.2017.3.20160445.

