

新闻万花筒

刘仕敏¹ 王晓庆¹

¹武汉美捷登生物科技有限公司

不健康素食饮食可能伤肾

有观点认为吃素能够起到保护肾脏、降低肾病风险的作用，但一项新研究指出，吃素也有讲究，常吃富含淀粉和糖的素食反而可能会增加肾脏损伤的风险。

《美国肾病学会临床杂志》网络版近日刊载的一项研究说，约翰斯·霍普金斯大学等机构研究人员分析了1.4万多名成年人的饮食习惯和肾功能状况，并对其中一半人开展24年以上的追踪调查。总计4343人在研究期间患上慢性肾病。

研究发现，与很少吃健康素食的人相比，坚持健康素食的人患肾病风险要低14%；与很少吃不健康素食的人相比，常吃不健康素食的人患肾病风险会高出11%。

☞ 来源：环球网

愉快心情吃出来！英国研究发现饮食均衡有利于缓解抑郁

你是否时常感觉闷闷不乐、意志消沉？你有没有想过这种症状可以通过改善饮食习惯来治愈？据法国LCI电视台报道，英国曼彻斯特大学研究人员近日在美国《身心医学》杂志上发表的一篇报告表示，饮食健康均衡有助于缓解抑郁症的症状，并且这种影响在女性身上更为明显。

研究人员对4.6万名疑似患有非临床抑郁症的受调查者进行分析，结果发现优化饮食习惯可以减轻抑郁症状。三种常见的饮食干预都有类似的积极效果：减肥、减少脂肪摄入以及增加饮食中的营养摄入。

参与该研究夫人约瑟夫·弗思（Joseph Firth）博士说：“饮食对心理健康影响的总体证据还有待评估。但是我们最新的分析表明，采取更健康的饮食可以改善人们的情绪。”

☞ 来源：环球网

英媒：全球酒精消费量显著增加部分归因于中国

据英国《卫报》5月8日报道，研究人员称，与30年前相比，全球的酒精消费量显著增加，这在很大程度上要归因于中国和印度酗酒和大范围饮酒的现象日益增加。

据研究人员在《柳叶刀》杂志上的报道，按照目前的

趋势，全球人均酒精消费量在1990年至2017年间增长了10%，未来10年将再增长17%。通过调查189个国家，该调查的预测结果显示，到2030年，全球超过一半的成年人将饮酒，近四分之一的人将至少每月狂饮一次。

全球约有2.37亿男性和4600万女性患有与酒精有关的疾病，其中欧洲和北美的比例最高。

☞ 来源：环球网

研究：怀孕早期吃坚果能提高孩子智力

据英国《每日电讯报》5月7日报道，一项新的研究表明，在怀孕早期经常吃坚果的准妈妈，孩子会更加聪明。

研究者对2200名妇女及其子女进行了长达八年以上研究，分析发现，在怀孕初期的12周内，每周吃三份或三份以上坚果的母亲，她们的孩子在智力测试中表现更好。这些孩子的认知功能、注意力广度和工作记忆都优于那些母亲在怀孕前三个月很少或根本不吃坚果的孩子。

西班牙巴塞罗那全球健康研究所的研究小组认为，在至关重要的早期发育阶段，叶酸和必需脂肪酸（如omega-3和omega-6）等有益的营养物质在发育中的胎儿的神经组织中积累。他们还探索了最后三个月的智力和高坚果摄入量之间的联系，但并未发现有任何联系。

☞ 来源：环球网

“脱欧”致使英国护士及助产士进一步短缺

据英国《卫报》5月8日报道，过去两年中，来自欧盟27个国家的近5000名护士和助产士退出了英国国家医疗服务体系（NHS），其中许多人认为这是由脱欧导致的。

英国“护理及助产委员会”（NMC）负责管控这两项职业。该机构的数据表明，欧盟培训的护士和助产士在英国全国卫生服务机构工作的人数从2017年3月的3.8万余人的创纪录峰值下降到了今年3月的3.3万人，共减少了4989人。此次13%的降幅再次引起警惕，人们认为英国决定脱欧加剧了英国国家医疗服务体系不断恶化的人员短缺危机。

英国工会联合会的卫生主管萨拉·戈顿说：“许多欧盟成员国的国民不赞成这次公投结果。护士和助产士也认为他们会在其他地方获得更好的待遇，这很正常。”

☞ 来源：环球网