

Risk of Incident Stroke among Vegetarians Compared to Nonvegetarians: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

素食與非素食者中風機率的差別：前瞻性世代研究的系統性回顧與統合分析

Jing-Wun Lu (盧靖雯，花蓮慈濟醫院復健部), Luo-Hua Yu (于洛驊，台北慈濟醫院醫務部), Yu-Kang Tu, Hung-Yu Cheng (鄭弘裕，花蓮慈濟醫院復健部), Li-Yu Chen (陳俐羽，花蓮慈濟醫院圖書室), Ching-Hui Loh (羅慶徽，花蓮慈濟醫院高齡整合醫學科), and Tai-Li Chen (陳泰里，花蓮慈濟醫院醫務部)

目的：

素食能否降低中風的發生率，目前的文獻與研究仍無定論。本研究使用統合分析方法，探討素食對中風發生率的影響。

方法與結果：

我們搜尋了 PubMed, EMBASE, Cochrane Library, Web of Science 等資料庫，經文獻搜尋並去除重複研究後，共找出 398 篇論文做標題/摘要篩選，再經仔細評讀後，共納入 7 篇包含 657433 位病患來做進一步資料分析。分析結果發現，整體來說素食對中風的發生率並無顯著影響(pooled HR = 0.86; 95% CI = 0.67 – 1.11)。然而次族群分析發現，在 50-65 歲的成年人中，素食能顯著降低中風的發生率(pooled HR = 0.66; 95% CI = 0.45 – 0.95)。另外，在亞洲族群的研究中，素食能顯著降低中風的發生率(pooled HR = 0.52; 95% CI = 0.35 – 0.76)。

未來影響及應用：

根據目前的研究證據，對於 50-65 歲的成年人，以及亞洲族群，素食能夠降低中風的發生率。在其他的族群，素食對於中風的發生率則沒有顯著差異。未來還需要更多高品質的研究，來驗證此發現並確認因果關係。