

《柳叶刀》全球饮食领域重磅研究指出—— 两成中国人死于吃错饭 错在高盐、低杂粮和低水果

近日,顶级医学杂志《柳叶刀》发布了全球饮食领域的首个大规模重磅研究——195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担。结果显示,中国是吃饭思路错误的重灾区,20%中国人死于吃错饭!最大“杀手”竟然不是糖和脂肪,而是没有科学摄入钠、杂粮和水果。

《柳叶刀》的这篇文章,对于人口数量排在前20的国家,分析得较为详尽。其中点名中国两次——研究发现,饮食很大程度影响了中国国民的健康,尤其是在癌症和心血管系统疾病方面,无论死亡率还是伤残调整寿命年(从发病到死亡所损失的全部健康寿命年)都很受影响,在20多个人口最多的国家中排在倒数第一。如果以总死亡率来说,中国排在了第140位,比印度稍好一点。相比之下日本这项数据是最好的。

《柳叶刀》在原文中指出,在2017年的统计中,在世界人口前20的大国中,中国因为饮食结构问题造成的心血管疾病死亡率、癌症死亡率排名第一。因为饮食导致死亡的统计表显示,前三位分别是高盐、低杂粮和低水果饮食。饮食结构问题造成的主要疾

病是心血管疾病、肿瘤和Ⅱ型糖尿病。

华中科技大学协和医院营养科主任蔡红琳认为:正确饮食关键还是要平衡膳食,盐应该是有限制的,每天不超过6克;杂粮一天100克左右;中医营养学会推荐水果每天摄入量是200—350克,也就是4—7两。如果按照《中国居民膳食指南》规定的量来吃都是可以的,膳食宝塔其实就是一个根本的科学建议,其他所有噱头都可能都会导致误读误解。

蔡红琳表示,中国人饮食中的钠摄入,大部分来自食用盐,做菜少放盐,能大大降低钠盐摄入。《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日摄入盐少于6克,《柳叶刀》表中要求更严格,认为最佳标准在3克左右。根据《柳叶刀》的统计,中国居民每日摄入盐的平均量在8克以上,远超3克。

怎样才能叫多吃水果呢?推荐量是每日250克左右,其实一般中国人每天吃菜最少要吃一斤,所以说水果只要每天吃一个就可以了。每天100克杂粮并不多,对于中国人来说,将食物中的精米和白面替换为杂粮应该是可以接近这个目标的。

★新闻纵深

应该先增加健康食物摄入量

这项研究追踪了195个国家从1990年—2017年的15种饮食因素的摄入量趋势,结果发现任何国家国民的饮食都不能算非常健康,总归和推荐的摄入量有一定差距。总体来估计,全球范围内大约有五分之一的死亡和不良饮食结构有关,也就是2017年有大约1100万人死于饮食结构不均衡。这里面大多数跟心血管系统疾病有关,一部分跟癌症和Ⅱ型糖尿病有关,相比于上个世纪90年代有了明显的增长。

在过去20年,对于有关钠、脂肪、糖的摄入量到底该限制在多少,一直有大量的争议。而这项研究有一个非常有意义的结论:相比于限制红肉、加工肉,似乎提高全谷物、水果、坚果的摄入量,更有意义。也就是说:当务之急是应该先去增加健康食物的摄入量,再去纠结糖和脂肪的限制。

这项研究中主要对比了15种饮食元素,比如水果、蔬菜、豆类、全谷物、坚果(和种子)、牛奶、膳食纤维、钙、海鲜、 $\Omega-3$ 系脂肪酸、多不饱和脂肪酸、加工肉类、高脂肪摄入、含糖饮料、反式脂肪酸等。

全世界范围内没有哪一个地区在这15种饮食元素方面都达到了理想值,也没有某一种营养素在21个主要地区都达标。

总体来说,世界各国普遍坚果、牛奶、全谷物的缺口比较大,坚果(和种子)只达到了推荐量的12%,牛奶平均摄入量是推荐量的16%,全谷物只摄入了25%。而钠、含糖饮料、加工肉类则摄入超标:钠超标了86%,加工肉类比理想值翻倍,含糖饮料甚至达到了推荐量的10倍。

这篇文章给出了一个推荐的摄入量参考范围。文章建议,牛奶摄入量350—520克,红肉18—27克,加工肉(通过烟熏、腌制或添加化学防腐剂保存的肉)0—4克,坚果和种子16—25克,膳食纤维19—28克, $\Omega-3$ 系脂肪酸200—300毫克,反式脂肪酸0—1克,多不饱和脂肪酸供能9—13%……

除了研究结果外,文章也承认,世界范围的饮食习惯太复杂了,而且很受食物价格、获取便捷程度的影响。比如有的地区就是因为很容易吃到全谷物,所以才吃得多。

更重要的还有收入水平。相关专家表示,在很多地区,蔬菜、水果价格非常昂贵。如果按照建议的每天吃三份蔬菜两份水果,在某些地区光是吃这些东西的花费就可能占收入的一半,在很多中低收入的家庭也可能占到18%,而在一个高收入国家可能只占2%。



高血压

饮食过咸是导致高血压的直接危险因素,高血压又是造成动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的元凶。



伤胃

胃部疾病与不良饮食关系密切,高盐食物会损伤胃黏膜,引发胃炎或胃溃疡。尤其是腌制类食品或加工食物含盐更多,而且其加工过程中会产生大量亚硝酸盐,长期食用易诱发胃癌。



肝肾疾病

钠主要通过肾脏排出体外,吃盐过多增加肝肾代谢负担。

吃盐太多
给身体带来
6大伤害



食盐是人体不可或缺的元素,其所含的氯、钠等成分,对维持人体神经、肌肉、心脏正常功能作用很大。但是任何事都应有度,如果盐吃多了,就会由利转弊,招来疾病。

世界卫生组织发布的《成人和儿童钠摄入量指南》中强调,食盐的主要成分是氯化钠,钠所占比例接近40%,钠摄入量过高会导致多种健康问题。



伤脑

美国研究发现,日常饮食中的盐太多,会加速认知能力退化,导致记忆力下降。



肥胖

英国伦敦大学研究发现,高盐饮食易引发肥胖症,每额外增加1克食盐量,患肥胖症风险增加25%。而且,吃得咸更下饭,势必导致体重超标。



钙流失

钠的摄入量与尿钙排出量有很大关系,食盐主要成分是钠,人体排泄出的钠越多,损耗的钙就越多,长此以往容易造成钙流失,进而出现骨质疏松。

推荐食物摄入量

盐

《柳叶刀》建议最佳摄入量(克):1—5

中国居民膳食指南(克):不超过6



水果

《柳叶刀》建议最佳摄入量(克):200—300

中国居民膳食指南(克):不超过200—350



全谷物

《柳叶刀》建议最佳摄入量(克):100—150

中国居民膳食指南(克):全谷物和杂豆类50—150,薯类50—100



★新闻延展

上一次馆子当天就钠超标了

一项研究曾选取了18个国家35—70岁的9万多名心脑血管疾病的居民进行随访,发现80%的中国居民每日吃盐多于12.5克,其他国家84%的居民平均每天吃盐7.5—12.5克。

“钠摄入过多会增加血容量,且钠在心衰病人体内滞留明显,排出困难。”北京医院心内科副主任医师李康表示,口味偏咸的人,血

压容易增高,而高血压又是脑中风的独立危险因素。从临床上看,因饮食问题导致的高血压患者越来越多。

中国疾病预防控制中心曾对2204名就餐者做过相关调查,共涉及34种汤羹在内的998种菜肴。调查发现,在餐厅就餐,每人一餐摄入的钠,已经超过全天推荐摄入量。

“除了烹调中看得见的盐,很多吃着不太咸,甚至不咸的食物,其实隐形含盐量也很高。”军事医学科学院营养学教授、中国营养学会副理事长程义勇说,酱油、果脯蜜饯、挂面、面包、坚果饼干、番茄酱、豆腐乳、香肠培根等肉类加工品,都是高盐陷阱。而且,蔬果、水等天然食物中,也都含有盐(钠),稍不注意就会吃过量。

都市时报综合