

怎样吃更健康? 营养健康大数据来了



2月25日,中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》(以下简称《报告》)正式发布。《报告》显示,膳食不平衡是慢性病发生的主要危险因素。其中高钠摄入在成人膳食因素导致心血管代谢性疾病死亡中占第一位(17.3%),第二位和第三位分别是水果摄入不足(11.5%)和水产类Ω-3脂肪酸摄入不足(9.7%)。

发布会上,中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强对《报告》主要内容做了详细解读。他表示,研究显示我国居民营养状况和体格明显改善,膳食质量提高,食物结构发生变化,居民身高持续改善,居民营养不足状况得到根本改善,5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%。

但是,高盐摄入仍普遍存在。我国家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克,每十年平均下降2克,但仍高于<5克的推荐值。此外,含糖饮料消费逐年上升,高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素。

膳食不平衡也危害着我国居民的健康。丁钢强表示,只有20%左右的成年人平均每天摄入50克以上全谷物及杂粮;不足1/3的成年人平均每天摄入40克以上鱼虾类;约有40%的成年人不常吃大豆类制品。

此外,活动量降低也是造成超重肥胖率持续增高的主要危险因素。成人缺乏规律自主运动,静坐时间增加,平均每天闲暇屏幕时间为3小时左右。

对此,丁钢强建议,做到吃动平衡,合理膳食,减少畜肉、烟熏肉、盐、油、添加糖、酒精摄入,增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入有益健康。

中国营养学会理事长杨月欣表示,《报告》汇集分析了膳食与健康研究的新证据,分析了我国居民膳食与营养健康现状及问题,为修订《中国居民膳食指南》提供强有力的科学依据。

据悉,《报告》分为我国营养健康现状、食物与健康证据、各国膳食指南分析等五个部分,近期将由人民卫生出版社出版。

膳食不平衡的问题仍突出,高油高盐摄入普遍存在

《报告》指出,新中国成立70多年来,我国的营养保障和供给能力显著增强,人民健康水平持续提升,人均期望寿命从35岁提高到77.3岁,居民营养不足与体格发育问题持续改善,主要表现在居民膳食能量和宏量营养素摄入充足,优质蛋白摄入不断增加,居民平均身高持续增长,农村5岁以下儿童生长迟缓率显著降低,这些都是食物供应充足、膳食质量提高的主要贡献。

受社会经济发展水平不平衡、人口老龄化和不健康饮食生活方式等因素的影响,我国仍存在一些亟待解决的营养健康问题。一是膳食不平衡的问题突出,成为是

慢性病发生的主要危险因素。高油高盐摄入在我国仍普遍存在,青少年含糖饮料消费逐年上升,全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入普遍不足。二是居民生活方式明显改变,身体活动总量下降,能量摄入和消耗控制失衡,超重肥胖成为重要公共卫生问题,膳食相关慢性病问题日趋严重。三是城乡发展不平衡,农村食物结构有待改善。农村居民奶类、水果、水产品等食物的摄入量仍明显低于城市居民,油盐摄入、食物多样化等营养科普教育急需下沉基层。四是婴幼儿、孕妇、老年人等重点人群的营养问题应得到特殊的关注。五是食物浪费问题严重,居民营养素养有待提高。

长期平衡膳食模式对相关慢性病有利

在《食物与健康—科学证据共识(2016)》的基础上,工作组进行了近5年证据更新,收集了30余种不同食物(及加工食品)与健康、膳食模式与健康、身体活动与健康等国内外科学研究文献,参照世界卫生组织(WHO)指南及GRADE评价体系,进行证据评价,提出了我国食物与健康证据评价方法和结论推荐意见,并组织了几十位营养学、医学、流行病学等学科的专家进行了分析讨论,综合评价了200余条食物与健康的科学建议、膳食模式与健康的科学推荐以及身体活动与健康的科学指导。

《报告》显示,随着社会经济的的发展和居民膳食模式、生活方式的明显改变,各类食物摄入量过高或过低与疾病风险之间的关联已有较多的证据,《报告》中汇总了与主要健康结局风险降低相关联的膳食因素主要有:全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、饮水(饮茶)等,证据等级均为B级。过多摄入可增加不良健康结局风险的膳食因素主要有:畜肉、烟熏肉、食盐、饮酒、含糖饮料、油脂等,证据等级均为B级及以上。

《报告》中还特别强调了膳食模式的重要性。近年来,膳食与健康的关系已从单一营养素或单一食物转向膳食模式与整体健康状况或疾病风险关联的研究。平衡膳食模式是根据营养科学原理和居民膳食营养素参考摄入量而设计的。长期遵循平衡膳食模式,是健康长寿和预防膳食相关慢性病的重要基石,并可以降低全因死亡风险。中国人群不同膳食模式对健康结局的影响研究结果显示,以多蔬菜水果、多鱼虾水产品、经常吃奶类和大豆制品、适量的谷类和肉禽类、烹调清淡少盐为主要特点的江南地区模式,代表了东方健康膳食模式。具有这些膳食特点的地区,人群发生超重肥胖、2型糖尿病、代谢综合征和脑卒中等疾病的风险均较低。

《报告》还提供了维持健康体重和身体活动与健康关联的证据。有证据证明体重过低或过高都会对健康产生明显的影响,证据等级为B级。目前有充足的证据表明,身体活动不足可导致体重过度增加,多进行身体活动不仅有利于维持健康体重,还能降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病和某些癌症等疾病发生风险和全死因死亡风险,改善脑健康,其推荐等级均为A级。

膳食模式的平衡、合理及健康受到更多关注

《报告》中通过对世界各国46个英文版本的膳食指南全文、91个来自不同国家(地区)的膳食指南图形进行梳理,汇集研究了相关关键推荐、食物信息和消费指导的信息。各国指南推荐条目中关键词出现的频率最高的几个关键词如下:“蔬菜/水果”“盐/钠”“脂肪”“糖”“体育运动”“水”“奶及制品”

“谷物”“鱼”“食物多样性”。世界各国膳食指南越来越关注膳食模式的平衡、合理及健康,不同地区和国家根据各自的膳食特点,提出不同的健康膳食模式,如地中海饮食模式、DASH饮食模式、美式健康膳食等。《报告》采用文献检索综述的方法阐述了国内外具有代表性膳食模式和健康关系研究结果。

聚焦健康中国建设,提出落实合理膳食行动政策建议

一是以循证为依据,更新膳食指导性文件。在充分考虑我国不断变化的营养与健康状况和突出营养问题的基础上,以循证营养学为手段,以科学证据为指引,充分考虑公共政策发展趋势,定期修订《中国居民膳食指南》,以满足人民健康发展的需要。

二是以问题为导向,基于全方位影响因素干预的理念,以平衡膳食为核心,提出了精准化营养指导措施。

三是以慢病预防为目标,全方位引领健康生活方式。特别强调,肥胖已成为威胁我国居民健康的首要危险因素,成为多种

慢性病(包括癌症)的共同病理基础。

四是以营养导向为指征,构建新型食物生产加工消费模式。将营养与健康理念贯穿于食物生产、加工、烹调、选购、进餐的各个环节和体系中,营造健康的食物消费环境。

五是以营养人才队伍建设为举措,宣传和践行健康中国。各级政府应把加强营养职业人才(注册营养师、公共营养师、营养指导员等)培养和队伍建设,全民营养周、健康生活方式行动等宣教活动,作为落实合理膳食行动、实现健康中国行动目标的重要措施。

综合新华网消息

抑郁症和焦虑症或令阿尔茨海默病提前发病

先前研究显示抑郁症和焦虑症等心理问题会增加阿尔茨海默病(俗称老年性痴呆症)患病风险。最新一项研究发现,阿尔茨海默病患者如果先前确诊存在这些心理问题,那么发病时间会比其他患者提前数年。

美国神经病学学会分析加利福尼亚大学旧金山分校记忆和衰老研究中心1500名阿尔茨海默病患者资料,评估与这一疾病相关的多个因素,比如是否患高血压、糖尿病、高脂血症等,得出上述结论。这些患者中,43.3%有抑郁症史,32.3%患过焦虑症,1.2%患过双相情感障碍,1%经历过创伤后应激障碍,0.4%有精神分裂症史。

研究人员发现,相比没有这些心理问题的患者,患过抑郁症和焦虑症的研究对象阿尔茨海默病发病时间分别平均提前2.1年和3年;出现过一种心理问题的研究对象发病时间平均提前1.5年;出现过两种心理问题的研究对象平均提前3.3年发病;出现过不少于3种心理问题的研究对象则平均提前7.3年发病。

另外,研究显示,患过抑郁症和焦虑症的研究对象以女性居多,发病较早,且存在的典型阿尔茨海默病风险因素较少。其中,有抑郁病史的研究对象患有自身免疫病的可能性更大,有焦虑病史的研究对象出现过癫痫的可能性更大。

美国神经病学学会网站24日援引研究作者、美国神经病学学会会员扎卡里·米勒的话说,这项研究并不是说抑郁症或焦虑症患者肯定会患阿尔茨海默病,而是认为这类患者可能需要关注如何保持脑部长期健康状态。研究人员接下来“需要研究抑郁症、焦虑症等心理问题对阿尔茨海默病病程的影响,探究治疗抑郁症、焦虑症是否有助预防或延缓阿尔茨海默病易患人群发病”。

美国神经病学学会定于4月17日至22日在线上举办的第73届年会上发表这项研究成果。

阿尔茨海默病属于神经系统退行性疾病,可导致不可逆的记忆力衰退等脑功能异常,已成为严重危害全球老年人健康和生活质量的疾病之一。

据新华社