



面向世界科技前沿,面向国家重大需求,面向国民经济主战场,率先实现科学技术跨越发展,  
率先建成国家创新人才高地,率先建成国家高水平科技智库,率先建设国际一流科研机构。

——中国科学院办院方针



首页 组织机构 科学研究 人才教育 学部与院士 资源条件 科学普及 党建与创新文化 信息公开 专题

搜索

首页 > 科技动态

## 研究发现不饱和脂肪有助于降低死亡率

文章来源: 新华网 刘曲 发布时间: 2016-07-07 【字号: 小 中 大】

我要分享

美国哈佛大学一项最新研究发现, 不饱和脂肪对人体健康益处颇多, 适当增加摄入量可有效降低死亡率, 而反式脂肪则堪称“健康杀手”, 在所有膳食脂肪中对人体健康危害最大。

哈佛大学陈曾熙公共卫生学院近期公布了一项为期30年、包括126233名参与者的健康研究报告。这项研究每两到四年就会对参与者的饮食情况、生活方式及健康状况进行问卷调查, 最长持续了32年。研究共记录33304例死亡案例, 死亡原因包括心血管疾病、癌症、神经退化性疾病以及呼吸道疾病等。

陈曾熙公共卫生学院连布布里格姆妇科医院调查研究了死者摄入脂肪的种类和死亡率之间的关系。研究结果为2015年至2020年的《美国膳食指南》提供了依据, 强调摄入何种类型的脂肪比摄入多少脂肪对健康更重要。

研究发现, 适当提高不饱和脂肪的摄入量, 包括单不饱和脂肪和多不饱和脂肪, 和等量卡路里的碳水化合物食物相比, 整体死亡率会分别降低11%和19%。其中, 多不饱和脂肪中的omega-6和omega-3还能有效降低早逝风险, 前者存在于绝大多数植物油中, 后者则存在于鱼类、大豆以及多种芥花油中。

报告显示, 和坚持摄入饱和脂肪的研究对象相比, 转而不饱和脂肪尤其是多不饱和脂肪作为替代品的研究对象, 其整体死亡率显著降低, 同时因心血管疾病、癌症、神经退化性疾病以及呼吸道疾病致死的风险大幅下降。

研究还发现, 不同膳食脂肪对应的死亡率相差较大, 如今正被食品工业逐步淘汰的反式脂肪对健康危害最大。研究对象的反式脂肪摄入量每增加2%, 其早逝几率会增加16%。同时, 反式脂肪高摄入量也和高死亡风险紧密相连, 和等量卡路里的碳水化合物食物相比, 反式脂肪摄入量每增加5%, 整体死亡率上升8%。

研究说, 如果用碳水化合物食物替代饱和脂肪食物, 死亡风险也只是稍稍降低, 而用碳水化合物替代全部膳食脂肪, 死亡风险还略有增加。研究人员说, 这是因为美国人摄入的碳水化合物食物中主要成分是精加工淀粉和糖, 二者和饱和脂肪类似, 也会增加死亡风险。

研究人员就此建议人们多选择不饱和脂肪, 用富含不饱和脂肪的橄榄油、芥花油、豆油等植物油代替黄油、猪油、红肉脂肪等饱和脂肪。

该研究成果已发表在最新一期《美国医学会杂志·内科学卷》双周刊上。

(责任编辑: 侯茜)



© 1996 - 2018 中国科学院 版权所有 京ICP备05002857号 京公网安备110402500047号 联系我们

地址: 北京市三里河路52号 邮编: 100864

### 热点新闻

#### “一带一路”国际科学组织联盟...

中科院8人获2018年度何梁何利奖

中科院党组学习贯彻习近平总书记致“一...

中科院A类先导专项“深海/深渊智能技术...

中科院与多家国外科研机构、大学及国际...

联合国全球卫星导航系统国际委员会第十...

### 视频推荐



【新闻联播】“率先行动”计划 领跑科技体制改革



【新闻直播间】全球卫星导航系统国际委员会第十三届大会——北斗系统国际合作成果显著

### 专题推荐

