



BMJ连续发表2项研究表明超加工食品与与过早死亡存在明显关联

日期: 2019年07月17日 14:00 来源: 科技部

世界卫生组织调查显示, 慢性病的发病原因60%取决于个人的生活方式, 营养是重要的驱动因素。饮食习惯可以影响到心脏健康等许多危险因素, 从而导致心脑血管疾病等慢性病的发生, 而这些慢性病是全球死亡的主要原因之一。超加工食品是在已经加工过的食品基础上再加工的食品, 这类食品通常含有五种以上工业制剂, 它们食用方便、口感美味、低成本高利润, 包括腌制类、油炸类、加工肉类、蜜饯类、罐头类等。常食用超加工食品等不健康的饮食习惯, 是全球疾病负担的主要原因之一。超加工食品在全球盛行, 却很少有研究显示高消费超加工食品的不利影响。

2019年5月29日, 两个独立的研究组在国际顶级医学期刊BMJ连续发表了2项研究, 表明超加工食品与过早死亡及心血管疾病存在明显关联:

Anaïs Rico-Campà等人在BMJ在线发表题为“Association between consumption of ultra-processed foods and allcause mortality: SUN prospective cohort study”的研究论文。该研究将食品由从未加工到超加工分为了四类, 并通过在20多年间追踪西班牙的19899人(研究期间有335位参与者死亡), 发现每天吃五份或以上的超加工食品, 会导致死亡风险增加52%, 每多吃一份, 死亡风险增加18%, 癌症是主要死因, 平均死亡年龄为58岁相对于普通民众的平均寿命82岁明显降低。

Bernard Srou等人在BMJ在线发表题为“Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé)”的研究论文, 该研究通过在2009年至2018年调查105159位18岁以上的人的饮食习惯, 表明超加工食品与心血管疾病(全球主要死因)之间存在明显关联。

世界卫生组织制定了2013-2020年全球非传染性疾病(NCD)行动计划, 目标为到2025年, 使四种主要的全球非传染性疾病(包括心血管疾病、慢性呼吸道疾病、癌症、糖尿病)的死亡率降低25%, 并改善风险因素(包括肥胖、糖尿病、血压升高、吸烟、盐摄入量等)的流行程度。如果达到目标, 2010年到2025年, 主要的四种非传染性疾病的男性死亡率可以降低22%, 女性死亡率降低19%。

扫一扫在手机打开当前页

打印本页

关闭窗口



版权所有: 中华人民共和国科学技术部

地址: 北京市复兴路乙15号 | 邮编: 100862 | 联系我们 | 京ICP备05022684 | 网站标识码bm06000001