油炸食品含糖饮料增加心脏猝死风险

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/14534.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

油炸食品含糖饮料增加心脏猝死风险。 根据日前发表于《美国心脏协会杂志》的一项新研究，经常吃美国南方风格的饮食可能会增加心脏猝死的风险，而经常吃地中海饮食则会降低这一风险。

所谓南方风格饮食的特点是富含脂肪、油炸食品、鸡蛋、内脏、加工肉类（如熟食、培根和热狗）以及含糖饮料。地中海饮食则以水果、蔬菜、鱼类、全谷物和豆类为主，肉类和奶制品较少。

虽然这项研究本质上是观察性的，但结果表明，饮食可能是心脏猝死的可调节风险因素，因此是一个可控的风险因素。研究主要作者、阿拉巴马大学伯明翰分校预防医学部教授James M. Shikany说。

这项研究调查了2.1万名45岁及以上人群的数据，这些人都参加了一项仍在进行的名为中风的地域和种族差异原因的国家研究项目。参与者是在2003年至2007年间招募的。这项分析的参与者中，56%是女性，33%是成年黑人，56%居住在美国东南部。因较高的中风死亡率，该地区被公认为中风地区。该研究中的中风地区包括北卡罗来纳州、南卡罗来纳州、佐治亚州、田纳西州、阿拉巴马州、密西西比州、阿肯色州和路易斯安那州。

这项研究是调查心血管疾病和饮食之间关系的最新研究，也可能是迄今为止唯一调查饮食模式与心脏猝死风险关系的研究。心脏猝死是指心脏功能突然丧失，在症状出现后1小时内导致死亡。

研究人员首先将有冠心病史和没有冠心病史的参与者纳入研究，并通过食物频率问卷完成对饮食的评估——询问参与者在过去1年中消费110种不同食物的频率和数量。

研究人员根据对健康有益或有害的特定食物组计算出地中海饮食得分。他们还分析了5种饮食模式，例如甜食饮食模式，即添加糖的食物，如甜点、巧克力、糖果和加糖的早餐食品；方便饮食模式，涉及易于制作的食物，如混合菜、意大利面，或可作为外卖订购的食品，如比萨饼、墨西哥菜和中国菜；以植物为基础饮食模式，富含蔬菜、水果、果汁、谷类食品、豆类、鱼类、家禽和酸奶等；酒精和沙拉饮食模式，高度依赖啤酒、葡萄酒、白酒以及绿叶蔬菜、西红柿和沙拉酱。

研究发现，在平均每6个月随访1次心血管疾病事件近10年后，2.1万名研究参与者中发生了400多例心脏猝死。

总体而言，经常吃南方饮食的参与者的心脏猝死风险比不太坚持这种饮食模式的人高46%。此外

，最严格遵循传统地中海饮食习惯的参与者的心脏猝死风险比最不坚持这种饮食方式的参与者低26%。

这项研究还提出了有关健康公平、粮食安全和健康的社会决定因素的重要观点。美国心脏协会营养委员会生活方式和心脏代谢健康委员会成员Stephen Juraschek说，研究者基于美国的地理位置，描述了南方风格的饮食模式，但如果人们认为这是一种可选择的饮食，那就大错特错了。

我认为美国社会需要更广泛地研究为什么这种饮食方式在南方更常见，以及在某些种族、民族或社会经济群体中更常见，从而设计出能改善饮食质量的干预措施。在美国，有经济能力的人和无经济能力的人在健康饮食方面的差距正继续扩大，我们非常有必要了解导致并继续扩大这些差距的复杂社会因素。他说。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1161/JAHA.120.019158

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：James M. Shikany 来源：《美国心脏协会杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发