
超加工食品占青少年饮食卡路里的23

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/15103.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！

超加工食品占青少年饮食卡路里的23。

美国塔夫茨大学弗里德曼营养科学与政策学院研究人员的一项新研究显示，从1999年到2018年20年间，儿童和青少年从超加工食品中摄入的热量占总热量摄入的比例从61%上升至67%。这项8月10日发表在《美国医学会杂志》上的研究，分析了美国33795名儿童和青少年的饮食摄入量。

一些全麦面包和乳制品是超加工食品，它们比其他超加工食品更健康。加工可以让食物更新鲜，可以对食物进行强化和浓缩，并提高消费者的便利性。该研究通讯作者、弗里德曼学院营养流行病学专家张方方（音译）说，但与未加工和最低限度加工的食品相比，许多超加工食品都不那么健康，其糖和盐含量更高，纤维含量更低，儿童和青少年对超加工食品消费量的增加令人担忧。过量食用这些食物会导致糖尿病、肥胖症和癌症等其他严重的疾病。

热量的最大峰值来自即食性或加热即食性食品，如外卖、冷冻披萨、汉堡，其卡路里摄取比例从2.2%上升到11.2%。卡路里的第二大增长来自包装的甜零食和甜点，从10.6%增长到12.9%。

这项新研究参与者的平均年龄为10.7岁，男女比例大致相同。它依赖于由训练有素的人员进行的24小时饮食回忆访谈，年龄较大的孩子和青少年直接报告他们所吃的食物，而父母和照顾者则对年龄较小的孩子直接报告。

研究发现，父母教育程度和家庭收入在总体调查结果上没有显著差异。这表明超加工食品在儿童的饮食中普遍存在。张方方说，这一发现支持了研究人员更全面地跟踪食品消费趋势的必要性，同时考虑到超加工食品的消费。

在研究期间，通常更健康的未加工或最少加工的食物所含热量从28.8%降至23.5%。剩下的卡路里

来自适度加工的食品，如奶酪、罐装水果和蔬菜，以及消费者添加的风味增强剂，如糖、蜂蜜、枫糖浆和黄油。

好的一面是，研究发现含糖饮料的卡路里含量从10.8%降至5.3%，下降了51%。这一发现表明，在过去几年里，减少含糖饮料总体消费的协同运动带来了好处。当涉及到蛋糕、饼干、甜甜圈和布朗尼等其他不健康的超加工食品时，我们需要调动同样的精力和决心。张方方说。

在其他分析中，我们使用2017-2018年期间的数据，比较了超加工食品和非超加工食品的成分。结果发现，超加工食品从碳水化合物和添加糖中所含卡路里的比例明显更高，钠含量也更高，但纤维含量更低，从蛋白质中所含卡路里的比例也更低。该研究第一作者、弗里德曼学院博士后王璐（音译）说。

食品加工是营养研究中经常被忽视的一个方面。我们可能需要考虑到，某些食品的超加工可能与健康风险有关，而这与超加工食品的营养不良无关。张方方总结道。（来源：中国科学报冯丽妃）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1001/jama.2021.10238>

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：FangFang Zhang等 来源：《美国医学会杂志》

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](https://www.iikx.com)转发