多吃糖与更高的心血管疾病风险相关

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/21973.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！

多吃糖与更高的心血管疾病风险相关。

英国科学家研究显示，游离糖摄入越多，心血管疾病的风险可能越高。这些发现为全球饮食指南中将游离糖摄入降到每日摄入能量5%以下的建议加强了证据力度。相关研究近日发表于《BMC医学》。

牛津大学的Rebecca Kelly和同事分析了英国生物样本库中至少完成过两次饮食评估的110497个个体的数据。研究者们对这些个体进行了约9.4年的追踪，在此期间有4188人罹患了心血管疾病(包括心脏病和中风)，3138人罹患了心脏病，1124人经历了中风。

作者发现，总碳水化合物摄入与心血管疾病结果不相关。但是将碳水化合物的类型和来源进行区分后，他们发现从食物中摄取的游离糖越多，相关的心血管疾病风险越高。

游离糖即添加糖以及天然存在于蜂蜜和果汁中的糖分，来源食物包括甜饮料、果汁和甜食等。研究者发现，每日摄入总能量中游离糖的占比每高5%，总心血管疾病风险便会升高7%，其中心脏病风险会升高6%，中风风险会升高10%。另外，每天每多摄取5克膳食纤维，总心血管疾病的风险便会下降4%，但这一相关性在考虑到身体质量指数(BMI)后便不再显著。

Kelly指出，将游离糖替换为非游离糖(即大部分天然存在于全水果和蔬菜中的糖分)并增加膳食纤维的摄入，或能降低心血管疾病的风险。

不过，她和合作者表示，并非所有碳水化合物都与心血管疾病风险相关，在研究心血管健康时碳水化合物的类型和来源是需要考虑的重要因素。(来源：中国科学报 冯维维)

相关论文信息：https://doi.org/10.1186/s12916-022-02712-7

作者：Rebecca Kelly 来源：《BMC医学》

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