

---

# 从饮食入手，远离慢性病

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22433.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！*

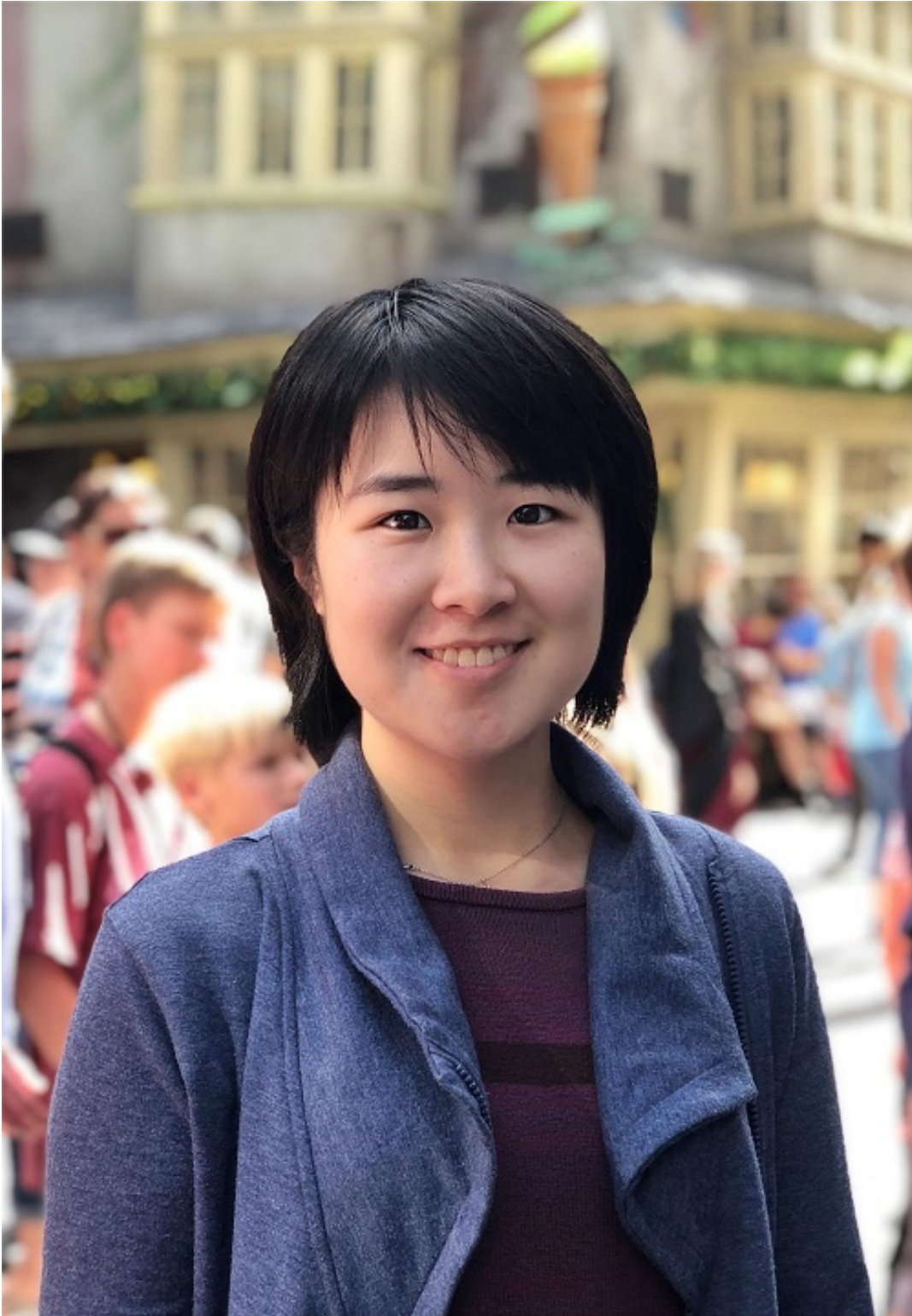
从饮食入手，远离慢性病。

平时看他好好的，怎么年纪轻轻突然就走了！有些疾病长期隐匿，犹如静默无声的火山，一旦爆发就有可能危及生命。

生活中，慢性病的确很容易被人忽视。常言道病从口入，慢性病的发生与饮食结构和方式息息相关。

随着生活水平不断提高，暴饮暴食、深夜放毒、无肉不欢，越来越多人的饮食习惯布满隐忧，不把好嘴巴这道关，很容易被慢性病找上门。

到底饮食应该怎么安排，才能预防慢性病？3月14日，《自然—医学》发表了上海复旦大学博士后王沛璐为第一作者的研究论文，试图通过比较不同健康饮食模式对慢性病的预防作用，为优化人群膳食结构提供思路。



王沛璐 受访者供图

超20万人，长达32年随访

慢性病的全称为慢性非传染性疾病，常见的慢性病有心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等。

---

我国死亡人口超八成是慢性病所致，而美国每年90%的医疗支出都用在慢性病上。慢性病导致的过早死亡，已成为全世界人类健康的主要威胁之一。

国内外已经有多项研究着眼于饮食和疾病的关联，甚至出现了很多种饮食模式。

比如大名鼎鼎的地中海饮食模式，已经连续6年霸榜最佳饮食，其核心就是食物清淡、种类多样、营养丰富，不饱和脂肪酸和膳食纤维占比高。有研究证明该模式能降低患心血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病的风险。

以往研究大多是专注于单一类型的饮食模式，我们希望把多种指南中推荐的饮食模式放在一起，来比较它们对于预防疾病作用的差异，从而找到优化饮食结构的思路。王沛璐在接受《中国科学报》采访时表示。

于是，他们依托三项大型队列(美国护士健康队列研究和医疗人员随访队列)，详细分析了与主要慢性疾病相关的8种饮食模式，包括膳食指南榜上有名的地中海饮食模式、健康植物性饮食模式和降高血压饮食模式。这些队列纳入了20多万人，有长达32年的随访，为研究慢性疾病的发生发展提供了丰富的数据。

我们发现，其中抗炎饮食、抗胰岛素升高饮食和降低糖尿病风险饮食这三种模式比其他几种可以更有效地降低慢性病风险，前两种甚至效果更强。王沛璐介绍。

而且饮食模式之间还有互通的关系。比如针对预防糖尿病和癌症的饮食模式，对预防心血管疾病也有效果。

关键看整体饮食，而非单一食物

看到这里，可能很多人会问到底吃哪种食物更健康、怎么吃?对此，王沛璐有自己的见解。

如何具体遵循某种健康的膳食模式，其实是个很有挑战的问题。一方面，不同健康膳食模式存在重叠的成分;另一方面，我们的食物选择也受文化、偏好和物价等影响。王沛璐表示。

通过比较食物组分、营养成分在不同膳食模式中的差异，我们可以获得一些改善饮食模式的思路。然而，如何在不同人群和文化背景中具体实践，还需要更多的研究，特别是需要临床试验。王沛璐说。

她在这项研究里也做了单一饮食成分的分析，研究单一饮食与疾病之间的关联性。文章里探究了30多种食物组分跟不同饮食模式和疾病的关联。

他们发现咖啡、全谷物、红酒、坚果、水果、深色蔬菜等相对是比较健康的食物，健康程度依次从高到低。而对健康最不利的是加工肉类、低能量饮料、红肉、高能量饮料、炸薯条等。

这里面的食物并不是非黑即白的存在，一种食物在不同的饮食模式又会是截然不同的作用。以酒为例，一些研究认为适度饮用果酒对心血管有保护作用，也有研究指出饮酒可能致癌。

正因为饮酒与健康的复杂关系，所以当时审稿人建议作者在文中强调，饮酒的选择应根据个体的疾病风险做出谨慎判断。

---

在研究中，我们还试图看某个单一食物组分是否可以完全解释饮食模式和疾病的关联，结果发现没有一种食物可以完全解释。王沛璐说。

这说明，我们要改善整体的饮食结构，全面提高整个饮食状况，而不是仅关注某个单一的食物改善。这是这项研究中的一个关键点。

例如，有的人听说少吃红肉对身体好，于是减少红肉摄入量，但是平时又在喝其他不健康的饮料，这样可能就是一种无用功。王沛璐举例。

王沛璐指出，事实上很难通过一篇文章为最佳饮食模式盖棺定论，毕竟地域差异、个体差异、文化差异等都是非常复杂的变量。我们的这项研究为进一步优化饮食模式提供了方向，令人欣慰的是，不同指南推荐的健康饮食对于慢性病都有一定的预防作用。

我想帮助更多的人，而不是一个人

王沛璐的学术生涯发生过几次改变。

她原本的志向是做一名医生，就读于清华大学医学院临床医学专业。那时候一开始就想今后能治病救人，但后来又觉得只能帮助到眼前的一个人。我想做一些人群的研究，想帮助更多的人。

于是，2018年博士毕业后，她继而到哈佛大学公共卫生学院攻读流行病学，主要研究方向为癌症。后来，她的研究范围又扩展到慢性病，顺藤摸瓜涉猎营养与健康的研究。这项研究恰是她的博士课题。

研究中的3项队列是由哈佛大学的研究团队领衔建立起来的，招募了23万余名女性护士和5万余名男性医务工作者，每两年随访队列人群的生活习惯、疾病和用药史，每4年随访他们的饮食情况。饮食摄入通过膳食问卷收集，而且问题非常详细，涉及150多项，囊括食物和饮品的分量、频率等。

正是基于如此庞大的数据，这项研究才能顺利进行下去。所得出的研究结果也让期刊编辑和审稿人信服。希望国内也能有这样大型的队列数据，可以做长期、全面的信息收集，这对我国慢性疾病研究非常重要。王沛璐表示。

这项研究给她带来的不仅仅是简历上的华彩，更是带来了健康。

科学合理的膳食模式，可有效预防慢性病的发生。自从开始研究饮食模式，我自己的生活习惯、饮食习惯也逐渐发生了很多改变，确实能明显感受到身体获得的益处。王沛璐表示。

我们希望通过这篇文章来呼吁大家遵循健康的饮食模式，从而减少疾病负担。王沛璐说，期待未来更多的研究进一步探索整体饮食与健康关联的生物学机制。(来源：中国科学报 张晴丹)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41591-023-02235-5>

作者：王沛璐等 来源：《自然—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](http://www.iikx.com)转发