
这6种健康食品吃得不够增加心血管疾病患病风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/23638.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！

这6种健康食品吃得不够增加心血管疾病患病风险。

据世界卫生组织估计，2019年有近1800万人死于心血管疾病(CVD)，占全球死亡人数的32%。在这些死亡中有85%是由心脏病发作和中风造成的。

加拿大麦克马斯特大学人口健康研究所和汉密尔顿健康科学研究所的研究人员领导的一项研究发现，食用水果、蔬菜、豆类、坚果、鱼类、全脂乳制品是降低包括心脏病和中风在内的CVD患病风险的关键。这6种关键食物组合吃得不够则会导致成年人患CVD的风险更高。

该研究还发现，健康饮食可以通过多种方式实现，例如适量的全谷物或未加工的肉类。相关研究7月6日发表于《欧洲心脏病杂志》。

此前类似的研究聚焦于西方国家饮食中，而这项新研究是全球性的，重点关注通常认为的健康食品。

研究人员及其全球合作者分析了80个国家24.5万人的多项研究数据。他们从正在进行的大规模全球前瞻性城乡流行病学(PURE)研究中得到了饮食评分，然后在5项独立研究中采用PURE健康饮食评分，衡量世界不同地区以及既往CVD患者和非CVD患者的健康结果。

与以往的健康饮食评分和研究不同，PURE健康饮食评分很好地代表了低中高收入国家，具有全球性，专注于纯保护性或天然食品。

最近人们越来越关注食用保护性食品以预防疾病。论文第一作者、加拿大麦克马斯特大学人口健康研究所助力教授Andrew Mente说，我们的研究表明除了食用大量的水果、蔬菜、坚果和豆类之外，适量食用天然食品是关键。此外，摄入适量的鱼类和全脂乳制品可以降低患CVD风险和死亡率。

PURE健康饮食评分建议平均每天摄入水果两到三份、蔬菜两到三份、坚果一份、奶制品两份；每周摄入三到四份豆类食品和两到三份鱼类。此外，可根据情况每天摄入一份全谷物、一份未加工的红肉或禽肉。(来源：中国科学报 许悦)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad269>

作者：Andrew Mente 来源：《欧洲心脏病杂志》

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