

---

# 超加工食品吃了多少？看血尿记录

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/33430.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！*

超加工食品吃了多少？看血尿记录。根据5月20日发表于《公共科学图书馆-医学》的一项研究，尿液和血液可以揭示一个人饮食中有多少来自超加工食品。这为追踪超加工食品的摄入量提供了一种客观方法，并且有助于调查其与糖尿病、癌症等疾病的关联。

超加工食品是工业化生产的食品，通常含有添加剂、乳化剂等家庭食品中不常见的成分。从甜酸奶、面包到包装零食，这类食品非常广泛。论文通讯作者、美国国家癌症研究所的Erikka Loftfield说。



图片来源：Dan Kitwood/Getty

多项研究表明，过量摄入超加工食品会增加肥胖、心血管疾病、糖尿病和某些癌症的风险。但这

---

些调查通常依赖于让人们回忆所吃的食品，方法可能不可靠。此前的研究也显示了探索血液和尿液中代谢物的潜力，但仅针对少量此类代谢物。

我们似乎被困在工业化食品生产体系中，所有人都吃超加工食品。英国帝国理工学院的Oliver Robinson说，这项工作很重要，但传统的饮食评估方法存在很多测量误差。

现在，Lofffield和同事将分析范围扩大到1000多种代谢物，这些代谢物是身体将食物转化为能量时产生的。他们研究了2012年至2013年从718名50岁至74岁的健康人中收集的样本。

参与者的尿液和血液样本被采集了两次，间隔6个月。在一年的研究期间，参与者6次记录他们前一天所吃的食品。研究人员对每种食品进行标记，确认它是否是超加工食品。研究人员随后采用一种机器学习技术为每个参与者打分，说明他们每日能量摄入中超加工食品所占的比例。

结果发现，平均而言，超加工食品占参与者能量摄入的50%，但个体差异较大，从12%到82%不等。与摄入超加工食品较少的人相比，摄入超加工食品最多的人通常从碳水化合物、添加糖、饱和脂肪中获取更多能量，而从蛋白质和纤维中获取的能量较少。

然后，研究人员分析了参与者的血液和尿液样本，寻找摄入大量超加工食品的人更常见的代谢物。结果发现，他们尿液样本中更有可能含有一种与2型糖尿病风险增加有关的代谢物，甚至一些人的尿液样本中含有某种食品包装产生的分子，而来自新鲜水果和蔬菜的代谢物较少。

Lofffield希望继续在饮食更多样化的人群和更年轻的人群中开展研究，因为年轻人往往摄入更多超加工食品。她还希望利用相关方法改进超加工食品与癌症之间关联的研究。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004560>

作者：Erikka Lofffield 来源：《公共科学图书馆—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](https://www.iikx.com)转发