这些饮食与心脏病存在关联

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/38967.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！

这些饮食与心脏病存在关联。科学家研分析了204个国家30年间的数据，发现不良饮食仍是缺血性心脏病的主要因素之一。2023年，相关因素导致超过400万例缺血性心脏病相关死亡，和近9700万伤残调整生命年的损失。研究有助于深入理解特定饮食如何影响缺血性心脏病的模式，支持制定以营养为重点的策略，以减少健康影响。相关研究近日发表于《自然-医学》。

缺血性心脏病在全球是死亡和残疾的一个主要原因，饮食被认为是其最重要的可改变风险因素之一。但评估特定饮食成分对此疾病全球负担的综合研究有限，而且此前研究往往集中于单一国家或特定饮食类型。

美国麻省总医院的MinSeo Kim与合作者分析了1990-2023年间204个地区关键健康指标的全球数据，包括死亡率，以评估归因于13个饮食因素的缺血性心脏病死亡负担。其中包括水果、蔬菜、全谷物、坚果和种子、纤维、海鲜中的ω-3脂肪酸、ω-6多不饱和脂肪酸、豆类、红肉、加工肉类、含糖饮料、反式脂肪酸，以及钠。他们发现，2023年全球406万例缺血性心脏病相关死亡与不良饮食有关。具体而言，饮食摄入的全谷物、ω-6多不饱和脂肪酸不足、钠摄入过高，以及坚果和种子摄入不足，是该病死亡的主要因素。

研究者还报告，同一年有9684万伤残调整生命年与饮食相关缺血性心脏病有关。从区域来看，自1990年以来，饮食所致缺血性心脏病下降最大的是澳大拉西亚（-77.32%）、西欧（-69.78%）和高收入北美地区（?64.41%），同一时期撒哈拉以南非洲中部上升了20.86%。发展中国家经常面临与营养不良及难以获得保护性食物（如全谷物、水果、蔬菜、ω-3脂肪酸）的缺血性心脏病负担，而发达国家更多承担过度摄入有害膳食成分（如加工肉类和含糖饮料）的负担。

研究者报告了不同区域和人群间的巨大差异，认为需采取针对性措施，同时应对保护性食物摄入过少和有害饮食成分摄入过多的问题。他们提到了本研究的一些局限，包括依赖观察性证据、数据质量参差不齐，以及可能存在影响饮食和疾病的未测量因素。（来源：中国科学报 冯维维）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41591-026-04250-8

作者：MinSeo Kim 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转发