
过量摄入超加工食品，患心脏病风险攀升

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/39749.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！

过量摄入超加工食品，患心脏病风险攀升

。近日发表于《欧洲心脏杂志》的一份临床共识表明，过量摄入超加工食品（UPF），不仅会诱发肥胖、糖尿病、高血压、慢性肾病，还会显著增加患心血管疾病甚至死亡的风险。这份共识由欧洲心脏病学会临床实践委员会、欧洲预防心脏病协会联合多名专家共同撰写。



心脏领域专家发出警示：UPF正悄然推高心脏病发病率，加剧人群早逝问题。图片来源：Shutterstock

该共识整合了目前所有探究UPF与心血管疾病关联的相关研究成果。研究团队呼吁，医生在日常诊疗中应主动询问患者UPF的食用情况，给出切实可行的减量饮食建议，并将其作为常规医疗保健的一部分。

意大利英苏布里亚大学教授Luigina Guasti表示，如今，由工业原料和各类添加剂制成的UPF，几乎取代了传统饮食。研究证实，这类食品与多种心血管疾病的风险因素有关，如肥胖、糖尿病和

高血压，还与患心脏病及因心脏病而死亡的风险有关。但目前，这些研究结论尚未落实到面向患者的健康饮食指导中。

“我们希望这份共识声明能让医护人员正视UPF带来的健康隐患，为患者明确提出少吃这类食物的建议，以此规避各类心血管疾病诱因，降低患病和死亡风险。” Guasti说。

共识指出，与摄入UPF最少的人相比，摄入最多的成年人患心脏病的风险高出19%，患房颤的风险高出13%，死于心血管疾病的风险高出65%。UPF还与肥胖症恶化、2型糖尿病、高血压及血液中不健康脂肪堆积有关。

在欧洲，UPF的摄入量持续上升。在荷兰，其占总热量摄入的61%，在英国占54%，而在西班牙、葡萄牙和意大利则分别占25%、22%和18%。

另外，许多国家的膳食指南仍主要关注营养成分，而没有专门针对食品加工方式作出规范指引。

研究人员呼吁，各国应更新膳食指南、完善食品标签标注、出台相关管控政策，提升全民对UPF的认知。同时建议，医护人员在为心血管疾病患者及高危人群评估饮食与生活习惯时，应特别询问其UPF食用情况。

除此之外，医护人员在叮嘱患者坚持运动、戒烟限酒、均衡膳食的同时，还要劝导大家减少UPF的摄入。研究特别提醒，不少打着“健康”旗号售卖的食品，实则依旧属于UPF。

多项覆盖不同人群的大规模研究，均证实了UPF与心血管疾病之间的关联。不过目前相关研究大多为观察性研究，长期干预对照试验依旧偏少。

“我们需要开展长期饮食干预试验，验证减少UPF摄入能否切实改善心血管健康。同时还需深入研究各类食品添加剂、加工辅料及食物结构对心脏健康造成的影响，后续将侧重于把控制食用UPF纳入临床饮食干预方案。” Bonaccio说。

十余年来，相关研究不断证实，过量食用UPF会带来较多风险，选择天然未加工或轻加工食物更有益健康。这也意味着，疾病预防不能只看重食物营养成分，还应关注其加工程度。即便食物本身营养达标，经过深度加工后依旧可能有害健康。研究人员建议将UPF健康科普融入日常诊疗，既能改善患者身体状况，又不会额外耗费过多时间与医疗成本。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehag226>

作者：李惠钰 来源：中国科学报

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