
研究揭示植物及动物来源单不饱和脂肪酸与总死亡率和特定病因死亡率之间的关系

作者：writer 来源：中国科学院

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/4223.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！

研究揭示植物及动物来源单不饱和脂肪酸与

总死亡率和特定病因死亡率之间的关系。1月28日，国际学术期刊Circulation Research 在线发表了中国科学院上海营养与健康研究所宗耕课题组与哈佛大学公共卫生学院营养系合作的最新研究成果“Associations of Monounsaturated Fatty Acids from Plant and Animal Sources with Total and Cause-Specific Mortality in Two US Prospective Cohort Studies”。该研究发现较高的植物来源单不饱和脂肪酸(MUFA-Plants)摄入量与较低的总死亡率相关，而动物来源单不饱和脂肪酸(MUFA-Animals)的摄入则与较高死亡率相关。另外，用植物来源单不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸(SFAs)、精加工的碳水化合物或反式脂肪可以显著降低死亡风险。

在全球范围内，心血管疾病(CVD)和癌症是造成过早死亡的最主要原因。目前，越来越多的研究表明采取健康的生活方式(如戒烟、增加体力活动和提高膳食质量等)能够有效降低过早死亡的风险。多个国家的膳食指南均强调了膳食脂肪的质量对预防慢性疾病的重要性，尤其提倡植物油及其他植物来源的脂肪摄入。例如，膳食中的多不饱和脂肪酸(PUFAs)主要来自植物，而现有的研究表明PUFAs能够降低心血管疾病风险和死亡率的关系。与之相比，饮食中的单不饱和脂肪酸只有一半来自植物油(尤其是橄榄油)、坚果等植物类食物，另一半则来自动物油脂，如肥肉、黄油等。尽管两类食物中的单不饱和脂肪均为油酸(18:1n-9)，但其它的营养成分差别较大，并可能对单不饱和脂肪的作用产生影响。目前的研究中，单不饱和脂肪酸与慢性疾病风险尤其是死亡率之间的关系尚不明确。

该研究纳入了2个大规模的前瞻性研究队列【护士健康研究(Nurses' Health Study)、健康医护人员研究(Health Professionals Follow-up Study)】的近10万名调查对象，研究人员根据每四年一次的饮食问卷(FFQ)和产期更新的食物成分数据库评估调查对象的长期膳食状况。在22年的随访期内，共发现死亡案例20672例。通过统计分析，研究人员发现总MUFAs和MUFA-Plants与总死亡率呈负相关，而MUFA-Animals与总死亡率呈正相关。尤其值得引起注意的是，当植物来源的MUFA替换相同热量(按每日总能量摄入的5%计算)的饱和脂肪酸时，总死亡率下降16%；替换精加工的碳水化合物时，总死亡率下降14%；替换动物来源的MUFA时，总死亡率下降23%，心血管疾病死亡率下降26%，癌症死亡率下降27%，其它死亡率下降18%(下图)。

该研究是首个分析不同来源MUFA与死亡率联系的前瞻性研究，结果提示，应该将植物油、坚果等食物作为膳食MUFA的主要来源，该发现对于优化饮食结构、促进全民健康具有重要的指导意义。研究得到科技部和中科院等的资助。

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