超加工食品与患结直肠癌并无关联

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/43293.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！

超加工食品与患结直肠癌并无关联。一项覆盖超46万名美国人的大型研究，颠覆了人们对于超加工食品与结直肠癌关系的固有认知。研究发现，摄入更多超加工食品，与结直肠癌的总体发病风险增加并无关联。超加工食品对健康的影响很大程度上取决于食品本身的成分。相关成果近日发表于《公共科学图书馆-医学》。

在美国成年人的热量摄入中，超加工食品占比超过一半。这类食品日益受到学界关注，原因是它们可能和结直肠癌等疾病存在关联。但超加工食品种类繁杂，因此很难把它们当成一个整体，去评判其对健康的影响。

举例来说，一些超加工的全谷物制品和乳制品，与更低的结直肠癌风险有关；而加工肉类则会增加患病风险。这就引出一个核心问题：单靠加工程度这一项指标，是否足以判断一种食品对健康的潜在影响？



图片来源：Shutterstock

为探究其中的差异，美国国家癌症研究所的Erikka Loftfield团队调取了461682名美国人的健康与饮食记录。他们在1995至1996年加入美国国立卫生研究院与美国退休人员协会饮食与健康研究项目时，年龄介于50至71岁之间。

研究启动之初，参与者填写问卷，记录摄入各类食物的频率。研究人员依据问卷数据，估算每个人的超加工食品摄入量。随后参与者的健康情况被持续追踪至2018年，中位随访时长为18.8年。研究团队得以分析近20年间饮食模式和结直肠癌发病的关联。

结果显示，超加工食品总摄入量和结直肠癌总体发病率之间不存在相关性。也就是说，从整体人群来看，吃更多超加工食品的人，并没有更高的结直肠癌患病概率。

当研究人员细分食品种类进一步分析后，情况就复杂得多了。结果发现，从超加工食品中摄入更多全谷物、膳食纤维、乳制品及钙，与更低的结直肠癌发病率有关。而超加工肉类则呈现相反趋势，摄入量越高，癌症发病风险越高。

团队还模拟分析了用低加工食物替换超加工食品的效果。如果按重量计算，把10%的超加工食品替换成最低限度加工的食物，结直肠癌发病风险会降低2%。

以上结果说明，相比简单给食物贴上超加工标签，单独看每种食物的营养特征更有参考价值。即便归在同一个大类里，不同食物和癌症风险的关联也天差地别。

尽管这项研究样本量大、随访周期长，但研究人员提醒，结论并不能直接推广到所有人。另外，该研究属于观察性研究，无法证实特定食物会直接增加或降低癌症风险。

另一个局限来自饮食数据的采集方式。参与者仅在研究开始时一次性上报饮食习惯，研究人员无法统计后续几十年里他们的饮食结构变化。随着时间推移，市面上超加工食品的供应和种类也不断增多。这意味着初始的饮食调查可能低估了参与者在研究期间的实际摄入量。

在这个规模庞大的美国老年人群样本中，我们没有发现超加工食品总摄入量和结直肠癌发病存在关联。但当我们区分食物来源，对全谷物、乳制品、肉类等品类单独分析时，得到的关联结果和当前结直肠癌预防膳食指南吻合——多吃全谷物和乳制品、少吃肉类，会有更低的结直肠癌发病风险。Loftfield表示。

这意味着，并非所有超加工食品都同样有害，而应按照食物的营养成分及其对应的健康效应来评估它们。针对结直肠癌而言，吃的是什么食物，远比它属于哪一类加工食品更重要。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1005251

作者：Erikka Loftfield 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转发