

---

# 今天你的饮食健康吗？

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/974.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！*

2018年6月23日讯，美国人在改善饮食质量上取得了一些进展，但远远还没有达到理想的水平。近日研究人员通过研究发现，从1999年到2012年的13年里，一种更为健康的饮食方式能够有效预防100多万人死亡，与此同时还能够减少8.6%的心脏病患者数量，1.3%的癌症患者数量以及12.6%的2型糖尿病患者数量。



衡量饮食质量的指数从40上升到了48，但距离110分的完美指数仍然还有很长一段距离;而大部分的改进都来源于两个步骤，即降低反式脂肪酸的摄入(很大程度上是因为政府禁止使用反式脂肪酸)和含糖饮料摄入的减少。但健康饮食的大部分关键组分似乎并没有取得什么进展。

一项来自美国皮尤研究中心(Pew Research Center)的分析数据显示，当人们摄入较多鸡肉以及较少牛肉时，每天或许就会消耗掉36磅的食用油，而该水平是美国人50年前摄入水平的三倍，而且每个人平均摄入的卡路里水平也比当时高了23%;当然了这似乎也与人群肥胖率不断增加直接相关。

然而，似乎只有很小的改变或许才会产生一定影响，比如有研究报道就发现，将人们的平均饮食转化成为降低心脏病风险的方法或许并不复杂，即在饮食中多摄入含有鱼类、水果和蔬菜的食物，同时降低全脂乳制品和肉类的摄入。

或许我们不知道该从哪里开始?那么就从现在开始一步一步来吧。每周多吃3盎司的鱼类以及3盎司

---

司的新鲜水果和蔬菜，每天多摄入一些瘦肉蛋白，这种饮食方式就能够促进机体血管更加健康，同时还能降低炎症发生，从而有效抑制心脏疾病的发生。

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