

# 新冠疫情下中国膳食习惯对健康的可能影响

容逸朗 2020010869 rongyl20@mails.tsinghua.edu.cn

自 2020 年一月以来，新冠疫情已经成为了全球各国重点关注的一个公共健康议题。与此同时，不少专家开始研究人们的饮食习惯，他们发现了不健康的膳食习惯会增大人们患上严重疾病的机率。<sup>①</sup>因此，本文将通过整理中国居民的饮食方式所引致的疾病以及其与新冠病毒的相互影响，找出现在的中国膳食习惯对健康的可能风险。

世界卫生组织指出，没有食物可以防止感染新冠肺炎。但是保持健康的饮食可以支持人体的免疫系统。世卫认为，健康的饮食应当包含多样化的食物、大量的蔬果，也需要注意少吃盐、糖、脂肪和油，还需要注意补充适量的水分。<sup>②</sup>

中国地大物博，不同地区的膳食结构差异很大。覃尔岱等<sup>③</sup>的研究将中国居民的膳食习惯分为四个区域来讨论，每个地区的特点和缺陷如下表所示。

区域	膳食结构特点	膳食结构缺陷	营养建议
西北地区	主食: 玉米和小麦; 肉类: 牛、羊、鸡; 乳制品丰富	蔬菜、蛋类摄入不足; 乳类、盐类、油脂摄入过量; 动物蛋白为主, 植物蛋白较少	适当减少牛、羊肉, 增加鸡、鱼、蛋、 虾; 多食蔬菜、水果
北方地区	主食: 小麦和高粱; 肉类: 以猪肉为主, 其次牛、羊肉; 食物种类丰富	蔬菜摄入不足; 盐摄入过多; 部分区域微量营养素缺乏; 动物蛋白占比大, 植物蛋白较少	减少盐、脂肪摄入; 多食蔬菜、水果、 鱼、虾、奶、豆
青藏地区	主食: 青稞; 肉类: 牛肉为主, 羊肉为辅; 肉和奶消费远高于全国平均水平	蛋类、豆制品、水果、蔬菜等摄入明显不足; 动物蛋白的来源单一, 植物蛋白过少	多摄取鸡、鱼等其他动物蛋白, 并补充优质的植物蛋白; 多食蔬菜、水果
南方地区	主食: 水稻; 肉类: 以猪肉为主, 鸡、鸭、鱼、蛋为辅; 饮食种类多元化, 各省份之间饮食差异大	部分区域食盐和油脂摄入量过高; 部分区域蔬菜、水果、奶类及奶制品的摄入量不足	减少盐、油脂摄入; 减少肉类摄入; 平衡膳食结构

表 1 中国不同区域膳食结构分析及营养建议<sup>④</sup>

① Pate MA, Van Nieuwkoop M, *How nutrition can protect people's health during COVID-19*, Voice, (2020).

② 世界卫生组织:《居家期间保持健康: 健康饮食》, 2020 年。

③ 覃尔岱、王靖、覃瑞:《我国不同区域膳食结构分析及膳食营养建议》,《中国食物与营养》2020 年第 26 卷第 8 期, 第 59、82-86 页。

④ 覃尔岱、王靖、覃瑞:《我国不同区域膳食结构分析及膳食营养建议》, 第 84 页。

从表中可见，中国的居民膳食与世界卫生组织建议的饮食相比，存在不少结构性缺陷，不同地区的饮食都出现了一部分营养素摄取过少、另一部分摄入过多的情况，这导致中国居民容易患上各类型的慢性疾病。

西北地区由于干旱缺水，蔬菜品种较少，导致的居民脂类摄入量过多，谷类和蔬菜则吃得较少。这样的饮食容易造成高血压、<sup>①</sup>脑出血相关疾病。<sup>②</sup>

北方地区同样具有蔬菜摄取量不足的问题，而且北方地区的饮食油、盐用量大，此类饮食容易导致高血压、心脏病和冠心病<sup>③</sup>等慢性病。

青藏地区由于气候条件限制，当地居民偏好高脂肪和高蛋白质的饮食，因为这些食物可以提供大量的能量来支持居民的日常生活。青藏地区以青稞为主食，而青稞具有高蛋白、高可溶性膳食纤维、高维生素和低脂肪、低糖等好处，故多吃青稞可以预防高胆固醇血症等慢性病。不过，蔬果缺乏也导致该地居民容易出现大骨病。

南方地区物产富饶，该地居民膳食结构中盐、油和脂肪的摄入量过多，但对乳制品和水果的摄入量则偏低。这导致了南方肥胖率偏高，患高血压和心脏病者较其他地区多。<sup>④</sup>

齐士格等的研究指出，患有高血压和心脏病的人群与身体健康的人群相比，有更高的机率感染新冠肺炎。有不良膳食习惯者与膳食习惯健康者相比，感染新冠肺炎的机率增加了四倍。<sup>⑤</sup>除此之外，慢性病患者感染新冠肺炎后，得到重症的机率以及死亡率都会增大。其中，患高血压和心脏疾病的人群出现重症的机率比正常人高 2.36 倍，而他们的染疫死亡危险度达 3.67，病死率超过 6%。<sup>⑥</sup>

总的来说，中国居民现有的膳食习惯容易使他们患上不同类型的慢性病。在新冠疫情下，不良饮食习惯带来的问题则更为突出，因为慢性疾病患者同时感染新冠肺炎后更容易出现严重的病情或是死亡。

---

① 古丽贾娜提·热合买提江、刘爱玲：《新疆哈萨克族饮食、体质与疾病相关性研究概况》，《新疆中医药》2018 年第 36 卷第 1 期，第 85-87 页。

② 王进鹏、胡满方：《青海世居藏族生活环境及饮食结构与脑卒中发病特点》，《青海医药杂志》2012 年第 42 卷第 9 期，第 13-15 页。

③ 邓力、张锦香、江国虹：《天津市冠心病住院患者膳食结构及与疾病严重程度的相关分析》，《中国慢性病预防与控制》2018 年第 26 卷第 4 期，第 314-317 页。

④ 邱秀珊、张胜男、陈焕然：《深圳福田居民膳食结构及慢性病关系的研究》，《实用预防医学》2013 年第 20 卷第 7 期，第 886-888 页。

⑤ Hamer M, Kivimäki M, Gale CR, et al., *Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and COVID-19 hospitalization: A community-based cohort study of 387,109 adults in UK*, *Brain, Behavior, & Immunity*, vol. 87(2020), pp. 184-187.

⑥ 齐士格、王志会、王临虹：《慢性病与新型冠状病毒肺炎相互影响及其防控管理策略》，《中华医学杂志》2020 年第 100 卷，第 E031 页。