2019 年 5 月 01 日

不健康饮食 VS 抽烟：谁更致命？

华盛顿邮报

讲解人 · Daniel

纪录片与小说译者

资深英语课程设计师

今日导读

2013 年，世界卫生组织指出：吸烟每年导致近 600 万人死亡，并预测，到 2030 年，这个数字将上升至 800 万以上。但近日，一项发表在英国权威医学杂志《柳叶刀》上的研究表明：不良饮食的致命风险甚至超过了吸烟！2017 年，全球有 1100 万宗死亡个案与不良饮食习惯有关。不良饮食的危害到底有哪些？让我们和 Daniel 老师一起走进《华盛顿邮报》的这篇新闻。

带着问题听讲解

epidemiologist 什么意思？

新闻里哪些不良饮食会缩短我们的寿命？

不良饮食的致死率为什么高于吸烟？

新闻正文

Bad diets kill more people around the world than smoking, study says

研究表明，不良饮食导致的全球死亡人数超过吸烟

Too much salt — and not enough whole grains, fruits and vegetables — may be shaving years off our lives, a new analysis suggests.

一项新的分析表明，过多盐的摄入，以及全谷物、水果和蔬菜的摄入量不足，可能会缩短我们的寿命。

In a study published Wednesday in the Lancet, researchers looked at people's eating habits across 195 countries to estimate how much poor diets contribute to mortality. Their findings? That 11 million people die each year around the world due, at least in part, to certain foods or lack thereof, according to the study.

周三发表在《柳叶刀》杂志上的一项研究显示，研究人员通过观察 195 个国家的人们的饮食习惯来估计不良饮食对死亡率有多大影响。他们的发现是什么呢？那就是，每年导致全球 1100 万人死亡的原因，至少有一部分在于某些食物，或缺少某些食物。

Lead author Ashkan Afshin, an epidemiologist at the University of Washington, said the researchers estimated that overall, poor diets are responsible for more deaths around the world than any other risk factor, including cigarette smoking, known to be one of the greatest threats to public health.

这项研究的第一作者是来自华盛顿大学的流行病学家 Ashkan Afshin，他表示，研究人员估计，总体来说，不良饮食在全球范围内的致死率比其他任何致病因素都高，这些因素包括了吸烟，而吸烟被认为是公众健康的最大威胁之一。

The problem, he said, is not only what people are eating; but it's also what they're not eating. The study estimated that globally, 3 million deaths were attributed to too much sodium — but another 3 million deaths were attributed to too little whole grains and another 2 million deaths to too little fruit.

他表示，问题不仅仅在于人们吃什么；还在于他们不吃什么。该研究估计，全球范围内有 300 万人因钠摄入过量而死亡，另有 300 万人则因全谷物摄入过少而死亡，还有 200 万人因水果摄入过少而死亡。

Experts say it confirms what health professionals have been teaching for years — a balanced diet is important for a long, healthy life.

专家称，这证实了医疗保健专业人士多年来的劝诫——均衡的饮食对于健康长寿至关重要。

But is a poor diet really responsible for more deaths than even cigarette smoking? Nestle, a professor at New York University, suggested that it makes sense that dietary risks are higher because everyone eats — but not everyone smokes. So, she said that "diet is a risk factor for everybody."

但是不良饮食的致死率真的比吸烟还高吗？ 纽约大学的 Nestle 教授认为，不良饮食的风险更高是说得通的，因为每个人都吃饭，但不是每个人都抽烟。所以，她说“（不良）饮食对每个人来说都是一个风险因素。”

主编：Linger、Karen

品控：Daniel

审核：宇轩

https://www.washingtonpost.com/health/2019/04/05/bad-diets-kill-more-people-around-world-than-smoking-study-says/?utm\_term=.1b577e2bff2e

重点词汇

whole grains

全谷物

相关短语：refined grains（精制谷物）

shave off

（少量地）削减，调低

搭配短语：shave sth. off sth.

例句：She shaved four seconds off the world record.

mortality/mɔːrˈtæləti/

n. 死亡率，死亡数

词根词缀：mortis（死亡）

英文释义：the number of deaths in a particular period of time

词性拓展：mortal（adj. 致命的；不能永生的）

mortal 搭配短语：a mortal wound

mortal 派生词汇：immortal（adj. 长生不死的）

thereof/ˌðerˈʌv/

adv. 其，在其中；由此

例句：Money, or the lack thereof, played a major role in their marital problems.

同义短语：of that

epidemiologist/ˌepɪˌdiːmiˈɑːlədʒɪst/

n. 流行病学家

相关词汇：epidemic（n. 流行病）；epidemiology（n. 流行病学）

词根词缀：-ist

派生词：dramatist（n. 剧作家）；novelist（n. 小说家）

attribute to

把...归因于...，认为是...的结果

英文释义：to believe or say that a situation or event is caused by something

例句：Women tend to attribute their success to external causes such as luck.

相关短语：be attributed to

sodium/ˈsoʊdiəm/

n. 钠

相关词汇：soda（n. 苏打水；碳酸钠）

词根词缀：-ium（构成金属元素的名称）

dietary/ˈdaɪəteri/

adj. 与饮食有关的

相关词汇：diet (n.)

英文释义：relating to your diet

搭配短语：dietary habits

拓展阅读

膳食中的钠 (sodium)

钠是生命元素之一，主要存在于细胞外液中，是维持血浆容量、酸碱平衡、神经脉冲传导和正常细胞功能的必要营养素。

在饮食中，大部分的钠是以氯化钠的形式存在的，氯化钠是食盐的主要成分。不仅如此，钠还存在于牛奶、肉和贝类等多种食物中。此外，面包、加工过的肉类、零食以及调味品（如酱油、鱼露）等加工食品中，钠的含量也非常高。

根据世界卫生组织建议，成人每天盐摄入量应该低于 5 克。若钠的摄入量过高，会导致水肿甚至高血压，并且会增加心脏病和脑中风的风险。同时，钠过量会对人体中钾的吸收造成影响，也会加重肾脏的负担。

以上内容原载于网络，由流利阅读团队修改编辑。

感觉本篇的难度如何？

容易

适中

较难

不健康饮食 VS 抽烟：谁更致命？

课后练习

立即测试

已学习