

性髌骨骨折风险 ($RR=0.84$, $95\%CI$: $0.70\sim1.01$), 但与男性髌骨骨折发病风险无关。

(2) 奶类及其制品与癌症

牛奶及其制品摄入可能与前列腺癌发病风险无关: 纳入 4 篇文献综合评价结果显示, 牛奶及其制品与前列腺癌发病风险无关。2019 年和 2020 年发表的 2 篇队列研究, 一项研究纳入 49 472 人, 随访了 11.2 年, 结果显示前列腺癌发病风险与总奶制品、低脂奶制品、全脂奶制品或牛奶摄入无关。另一项研究纳入 162 816 人, 随访 14 年, 结果显示牛奶摄入量与前列腺癌发病风险无明显相关, 与牛奶摄入量最低组 (每周 <2 次) 相比, 每天摄入牛奶 ≥ 2 次组 RR ($95\%CI$) 为 1.06 ($0.99, 1.14$), 牛奶摄入量与前列腺癌发病风险无明显剂量 - 反应关系。

牛奶及其制品摄入可能与乳腺癌发病风险无关: 11 篇相关文献综合评价结果显示, 牛奶及其制品与乳腺癌发病风险无关。Dong 等的系统综述 (共 1 063 471 人, 24 187 例发病) 结果显示, 全脂牛奶及其制品与乳腺癌发病风险无关, RR ($95\%CI$) 为 0.99 ($0.85, 1.15$), 但低脂牛奶及其制品摄入可能降低 16% 乳腺癌发病风险, RR ($95\%CI$) 为 0.84 ($0.73, 0.96$)。

2019 年一篇纳入 1 371 848 人的 Meta 分析结果显示, 与低摄入量组相比, 总奶制品或牛奶摄入量高可以降低结直肠癌的发病风险; 低脂牛奶对结直肠癌也有保护作用, RR ($95\%CI$) 为 0.76 ($0.66, 0.88$)。另一篇 2018 年发表的 Meta 分析对于剂量 - 反应关系的研究发现, 每天增加 200g 总奶制品摄入, 结直肠癌的风险降低 7% ($95\%CI$: $0.91\sim0.94$)。

(3) 酸奶摄入量与健康益处

纳入 65 篇学术文献, 其中酸奶与乳糖不耐症相关 7 篇、便秘相关 19 篇、2 型糖尿病相关 12 篇、幽门螺杆菌感染相关 19 篇、高脂血症相关 8 篇。综合评价分析后依然支持增加酸奶摄入可改善乳糖不耐受、便秘和幽门螺杆菌的根除率, 其中我国研究的主要证据显示:

酸奶摄入可改善乳糖不耐受。2007 年样本量为 68 例的中国人 RCT 研究显示, 饮用 250ml 酸奶, 呼气中氢含量升高水平显著低于等量普通牛奶。

酸奶摄入可改善便秘。2008 年和 2009 年样本量分别为 135 和 159 关于中国人 RCT 研究显示, 每天摄入 100g 酸奶可改善便秘。

酸奶摄入可改善幽门螺杆菌的根除率。2014 年样本量为 200 的中国人 RCT 研究显示, 三联疗法结合每天摄入 200g 酸奶可改善幽门螺杆菌的根除率。Meta 分析研究酸奶与幽门螺杆菌感染根除率的关系, 结果发现 RR ($95\%CI$) 为 1.15 ($1.10, 1.21$), 意向治疗分析结果 RR ($95\%CI$) 为 1.16 ($1.10, 1.23$)。

4. 大豆及其制品摄入 (量) 与健康益处和风险分析

共纳入 94 篇文献作为主要证据, 其中大豆及其制品与骨质疏松相关 8 篇、肥胖相关 7 篇、高血压相关 13 篇、高血脂相关 15 篇、2 型糖尿病相关 9 篇、心血管疾病相关 7 篇、乳腺癌相关 16 篇、前列腺癌相关 5 篇、结直肠癌相关 4 篇、胃癌相关 10 篇。综