

续表

项目	与健康关系	证据来源	证据级别 / 可信等级
水果	增加摄入可降低心血管疾病的发病风险	6 篇荟萃分析, 6 项系统综述, 20 项 RCT 研究, 14 项队列研究, 1 项横断面研究	B
	增加摄入可降低主要消化道癌症（食管癌、胃癌、结直肠癌）的发病风险	4 篇 Meta 分析, 7 项队列研究, 8 项病例对照研究	B

表 1-27 奶类及其制品、大豆及其制品和坚果与健康的关系

	与健康关系	证据来源	证据级别 / 可信等级
奶类及其制品	牛奶及其制品摄入可增加儿童、青少年及绝经后妇女的骨密度	2 篇 Meta 分析, 1 篇系统评价, 5 项队列研究	B
	奶类及其制品摄入可能与前列腺癌、乳腺癌发病风险无关	5 篇 Meta 分析, 7 项队列研究, 5 项病例对照研究, 1 项横断面研究	B
酸奶	酸奶摄入可改善乳糖不耐受症状	1 项 RCT 研究, 1 项自身前后对照研究, 5 项交叉设计研究	B
	酸奶摄入可改善便秘	17 项 RCT 研究, 1 项半随机对照试验研究, 1 项横断面研究	B
大豆及其制品	可降低绝经前和绝经后女性乳腺癌的发病风险	13 篇系统综述, 2 项病例对照	B
	可降低绝经前、后女性骨质疏松的发病风险	6 篇系统综述, 1 项随机对照研究	B
坚果	可降低心血管疾病发病和死亡风险	心血管疾病发生: 2 篇 Meta 分析, 1 项队列研究 心血管疾病死亡: 8 篇 Meta 分析, 1 项队列研究	B
	可降低全因死亡风险	全因死亡: 4 篇 Meta 分析, 2 项队列研究	B
	可降低总胆固醇和甘油三酯的浓度	7 个系统评价	B

1. 蔬菜摄入（量）与健康关系

（1）增加蔬菜摄入量可降低心血管疾病发病和死亡风险：综合 6 篇蔬菜与心血管疾病（CVDs）关联文献（来自欧洲、美国、中国、日本人群的队列研究）的 Meta 分析，结果表明每增加 80g/d 蔬菜摄入，心血管疾病发病风险降低 13%（RR=0.87；95%CI: 0.83~0.91），这与《中国居民膳食指南（2016）》的相关证据一致，研究也表明每增加 1 份（约 80g）蔬菜摄入，CVDs 的死亡风险减低 10%（RR=0.90；95%CI: 0.87~0.93），脑卒中的死亡风险降低 13%（RR=0.87，95%CI: 0.79~0.96），冠心病（CHD）的死亡风险降低 16%（RR=0.84，95%CI: 0.79~0.90）。