

Meta 分析发现, 每天增加畜肉摄入 100g, 结直肠癌发病风险增加 36%, $RR(95\%CI)$ 为 1.36 (1.17, 1.58)。

(3) 过多摄入畜肉可增加肥胖的发生风险

对 7 篇文献 (包括 1 篇 Meta 分析、1 项队列研究、2 项病例对照研究和 3 项横断面研究) 进行综合评价, 结果显示过多摄入畜肉可能增加肥胖的发生风险, 综合评价等级为 B 级。2013 年 1 项 Meta 分析发现, 在调整 BMI 和能量摄入等因素后, 畜肉可增加 40% 肥胖发生风险, $HR(95\%CI)$ 为 1.40 (1.77, 1.73)。2014 年 1 项对 16 822 例中国人群进行的病例对照研究结果显示, 与每天摄入畜肉 33.3g 人群相比, 每天摄入 75g、116.7g、191.7g 畜肉的人群超重 / 肥胖 ($BMI > 24 kg/m^2$) 的风险分别增加 9%、14%、和 27%, $OR(95\%CI)$ 分别为 1.09 (0.94, 1.26)、1.14 (0.98, 1.33) 和 1.27 (1.07, 1.49)。

(4) 畜肉摄入可降低贫血的发病风险

对 7 篇文献 (包括 1 项队列研究和 6 项横断面研究) 进行综合评价, 结果显示摄入畜肉可降低贫血的发病风险, 综合评价等级为 B 级。2005 年 1 项对 6 779 例 35~69 岁英国女性的队列研究结果显示, 每天摄入畜肉的人群比不摄入畜肉的人群血清铁蛋白高 36%, $HR(95\%CI)$ 为 1.36 (1.20, 1.53)。2020 年 1 项对 6 864 例 60 岁以上日本老年人的横断面研究结果显示, 进食肉类和蔬菜最高四分位数的研究对象患贫血的风险比最低四分位数者低 19%, $OR(95\%CI)$ 为 0.81 (0.66, 1.00)。

5. 烟熏肉与健康

检索查阅国内 (1997—2020 年)、国外 (2002—2020 年) 的相关文献, 共纳入 33 篇文献作为主要证据。目前有充足的证据表明, 过多摄入烟熏食品可增加胃癌、食管癌的发病风险, 其推荐等级均为 B 级。

(1) 过多摄入烟熏食品可增加胃癌的发病风险

对 15 篇文献 (包括 1 篇系统综述、2 项队列研究和 12 篇病例对照研究) 进行综合评价, 结果显示烟熏食品可增加胃癌的发病风险, 综合评价等级为 B 级。整体 Meta 分析结果显示, 烟熏食品摄入增加 87% 胃癌的发病风险, $OR(95\%CI)$ 为 1.87 (1.53, 2.28), 其中中国人群胃癌的发病风险增加 103%, $OR(95\%CI)$ 为 2.03 (1.49, 2.76)。

(2) 摄入熏制食品可增加食管癌的发病风险

对 11 篇文献 (包括 1 篇系统综述和 10 篇病例对照研究) 进行综合评价, 结果显示熏制食品增加食管癌的发病风险, 综合评价等级为 B 级。整体 Meta 分析结果显示, 熏制食品摄入增加 102% 食管癌的发病风险, $OR(95\%CI)$ 为 2.02 (1.54, 2.65), 其中中国人群食管癌的发病风险增加 203%, $OR(95\%CI)$ 为 3.03 (1.86, 4.93)。