

表 1-44 盐、油、酒、糖与人体健康的证据

	与健康的关系	证据来源	可信等级
食盐	高盐（钠）能够增加高血压的发病风险，降低盐（钠）能够降低血压水平	9 篇系统综述，3 项队列研究，1 项横断面研究	A
	高盐（钠）可增加脑卒中的发病风险	4 篇系统综述，3 项队列研究	B
	高盐（钠）可增加胃癌的发病风险	7 篇系统综述，2 项队列研究，4 项病例对照研究，1 项横断面研究	B
	高盐（钠）可增加全因死亡的风险	3 篇系统综述和 1 项 RCT 研究	B
油脂	高脂肪摄入能够增加肥胖风险，减少总脂肪摄入有助于减轻体重	4 篇系统综述，3 项 RCT 研究	A
	以多不饱和脂肪酸部分替代饱和脂肪酸摄入可降低冠心病的发病风险	13 篇系统综述、4 项随机对照试验和 1 项队列研究	B
	反式脂肪酸摄入过多可增加心血管疾病死亡风险	9 篇系统评价，4 项 RCT 研究	B
添加糖	过多添加糖摄入可增加龋齿发病风险	2 篇系统综述，3 项队列研究，4 项横断面研究	B
	过多摄入含糖饮料可增加儿童、成年人龋齿的发病风险	5 项队列研究，6 项横断面研究	B
	过多摄入含糖饮料可增加儿童、成年人肥胖或体重增加的发生风险	4 篇系统综述与 Meta 分析，7 项队列研究，6 项横断面研究	B
酒	酒精摄入能够增加肝脏损伤风险	3 篇系统综述，3 项队列研究，1 项病例对照研究	A
	酒精摄入能够增加胎儿酒精综合征发病风险	1 篇系统综述，5 项队列研究，4 项病例对照研究	A
	酒精摄入能够增加痛风发病风险	1 篇系统综述，2 项队列研究，1 项病例对照研究，1 项横断面研究	A
	酒精摄入可增加结直肠癌发病风险	2 篇系统综述，4 项队列研究，3 项病例对照研究	B
	酒精摄入可增加乳腺癌发病风险	3 篇系统综述，8 项队列研究，2 项病例对照研究	B
	过量饮酒可增加心血管疾病发病风险	8 篇 Meta 分析，14 项队列研究，3 项 RCT 研究	B