



图 1-25 2 000kcal 平衡膳食模式中不同种类食物对膳食部分营养素的贡献率

议多吃蔬果、全谷物、奶类和大豆制品，以增加 β-胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C 和钙的摄入，是改善我国居民整体膳食微量营养素摄入水平不足、减少营养不良发生的有效举措和重要保障。

（三）蔬菜水果、奶类、豆类与健康证据分析

检索查阅国内（1997 年—2020 年）、国外（2002 年—2020 年）的相关文献，经过膳食与健康科学证据工作组的整体分析和综合评价，蔬菜、水果与健康关系的分析证据见表 1-26，奶及奶制品、大豆及其制品、坚果与健康关系分析的证据见表 1-27。

表 1-26 蔬菜、水果与健康的关系

项目	与健康关系	证据来源	证据级别 / 可信等级
蔬菜和水果 (联合摄入研究)	可降低心血管疾病发病和死亡风险	2 篇系统综述，5 项队列研究	B
	可降低肺癌发病风险	2 项中国队列研究，3 项病例对照研究	B
蔬菜	增加摄入可降低心血管疾病发病和死亡风险	2 项系统评价，1 项特大型队列研究，3 项大型队列研究	B
	增加蔬菜摄入总量及十字花科蔬菜和绿色叶菜摄入量可降低肺癌发病风险	4 项系统评价，1 项大型前瞻性队列研究，1 项巢式病例对照研究	B
	增加摄入可降低食管鳞（腺）癌、结肠癌发病风险；十字花科蔬菜可降低胃癌、乳腺癌发病风险	18 篇系统评价，1 项 EPIC 研究	B
	增加绿叶蔬菜、黄色蔬菜摄入可降低 2 型糖尿病发病风险	4 项系统评价，3 项大型前瞻性研究	B