

血管疾病发病风险无关。其推荐等级均为 B 级。

(1) 鸡蛋摄入与健康人群血脂异常无关, 有心血管疾病史者适量摄入

对 3 篇文献(3 项队列研究)进行综合评价, 结果显示鸡蛋摄入与健康人群血脂异常无关, 有心血管疾病病史者适量摄入, 综合评价等级为 B 级。2020 年一项样本量为 146 011、随访 9.5 年的队列研究发现, 鸡蛋摄入量与血胆固醇、血甘油三酯、LDL-C、HDL-C 及 TC/HDL-C 比值无关。



(2) 鸡蛋适量摄入与心血管疾病的发病风险无关

对 6 篇文献(包括 5 篇 Meta 分析和 1 项队列研究)进行综合评价, 结果显示在一般人群中, 鸡蛋摄入与心血管疾病的发病风险无关, 综合评价等级为 B 级。2020 年一项包含 27 项队列研究的 Meta 分析显示, 每天增加 1 个鸡蛋摄入与心血管疾病发病风险无关, 合并 $RR(95\%CI)$ 为 0.98 (0.93, 1.03)。2013 年两项分别进行的 Meta 分析都表明, 对一般人群而言, 与从不吃鸡蛋或每周吃少于 1 个鸡蛋(≤ 1 个/周或从不吃)人群相比, 每天吃 1 个鸡蛋或更多(≥ 1 个/d)与心血管疾病的发病风险无关联。

4. 畜肉与健康

检索查阅国内(1997—2020 年)、国外(2002—2020 年)的相关文献, 共纳入 54 篇文献作为主要证据。目前有充足的证据表明, 过多摄入畜肉可增加 2 型糖尿病、结直肠癌及肥胖风险, 增加畜肉摄入可降低贫血的发病风险。其推荐等级均为 B 级。

(1) 过多摄入畜肉可增加 2 型糖尿病的发病风险

对 10 篇文献(包括 2 篇 Meta 分析、7 项队列研究和 1 项病例对照研究)进行综合评价, 结果显示过多摄入畜肉可增加 2 型糖尿病的发病风险, 综合评价等级为 B 级。2009 年开展的对 433 070 例美国、中国、澳大利亚、英国、德国和芬兰 26~75 岁人群进行的畜肉与 2 型糖尿病发病风险的 Meta 分析发现, 与不摄入畜肉相比, 每天摄入 150g 畜肉的人群 2 型糖尿病发病风险增加 64%, $RR(95\%CI)$ 为 1.64 (1.04, 1.38)。2019 年 1 项对中国 5 个城市和 5 个农村 35~74 岁成年人进行的队列研究发现, 与不摄入畜肉相比, 畜肉摄入量每增加 50g/d, 糖尿病发病风险增加 11%, $HR(95\%CI)$ 为 1.11 (1.04, 1.20)。

(2) 过多摄入畜肉可增加结直肠癌的发病风险

对 10 篇文献(包括 1 篇 Meta 分析、6 项队列研究和 3 项病例对照研究)进行综合评价, 结果显示过多摄入畜肉可能增加结直肠癌的发病风险, 综合评价等级为 B 级。2013 年 1 项对 92 054 例欧洲和美国 18~75 岁人群进行的畜肉与结直肠癌发病风险的