

表 1-34 鱼、畜肉、禽、鸡蛋和烟熏肉与人体健康的证据

项目	与健康的关系	证据来源	证据级别 / 可信等级
鱼肉	增加摄入可降低全因死亡风险	4 篇系统综述, 5 项队列研究	B
	增加摄入可降低脑卒中的发病风险	6 篇系统综述, 3 项队列研究, 2 项病例对照研究	B
	增加摄入可降低中老年痴呆及认知功能障碍的发病风险	1 篇系统综述, 9 项队列研究, 1 项 RCT 研究, 2 项横断面研究	B
禽肉	与心血管疾病的发病风险无关	2 篇系统综述, 4 项队列研究	B
鸡蛋	与健康人群血脂异常无关, 有心血管疾病病史者摄入应适量	3 项队列研究	B
	适量摄入与一般人群心血管疾病的发病风险无关	5 篇 Meta 分析, 1 项队列研究	B
畜肉	过多摄入可增加 2 型糖尿病的发病风险	2 篇 Meta 分析, 7 项队列研究, 1 项病例对照研究	B
	过多摄入可增加结直肠癌的发病风险	1 篇 Meta 分析, 6 项队列研究, 3 项病例 - 对照研究	B
	过多摄入可增加肥胖的发生风险	1 篇 Meta 分析, 1 项队列研究, 2 项病例对照研究, 3 项横断面研究	B
烟熏肉	适量摄入可降低贫血的发病风险	1 项队列研究, 6 项横断面研究	B
	可增加胃癌的发病风险	1 篇系统综述, 2 项队列研究和 12 项病例对照研究	B
	可增加食管癌的发病风险	1 篇系统综述, 10 项病例对照研究	B

1. 鱼肉摄入与健康

检索查阅国内（1997—2020 年）、国外（2002—2020 年）相关文献，共纳入 88 篇文献作为主要证据。目前有充足的证据表明，多摄入鱼肉可降低成年人全因死亡、脑卒中、痴呆及认知功能障碍的发生风险，其推荐等级均为 B 级。

（1）增加摄入鱼肉可降低成年人全因死亡风险

对 9 篇文献（包括 4 篇系统评价和 5 篇队列研究，其中 3 篇研究涉及中国人群）进行综合评价，结果显示多摄入鱼肉可降低全因死亡风险，综合评价等级为 B 级。