

特定的水果或果汁（高黄酮类水果、猕猴桃、蓝莓、蓝莓粉和蓝莓汁、橙汁、酸樱桃汁、多酚的浆果汁、蔓越莓汁、红葡萄汁、石榴汁）干预的随机对照试验证据增多，其中 14 项相关研究结果表明水果或果汁的摄入可有效调节血压水平，对心血管疾病具有保护作用。

其他 4 项 Meta 分析、7 项队列研究和 8 项病例对照研究综合评价分析的证据还显示，增加水果摄入可以降低结直肠癌、食管癌、胃癌的发病风险。

（2）蔬菜和水果联合摄入可降低心血管疾病发生风险和死亡风险：纳入 2 篇系统综述和 5 项队列研究，样本量 469 551，其中心血管疾病死亡人数为 6 893 人，剂量-反应关系结果显示，每天每增加 1 份水果和蔬菜（1 份水果 80g，1 份蔬菜为 77g）可降低 4% 的心血管疾病死亡率， $HR(95\%CI)$ 为 0.96 (0.92, 0.99)。

Zurbau 等人对 81 个队列（包括 4 031 896 人和 125 112 个心血管事件）前瞻性研究的系统回顾和 Meta 分析结果显示，不论是蔬菜和水果联合评价，还是蔬菜、水果亚组分析，蔬菜水果的高摄入均能降低心血管疾病和脑卒中的发生率和死亡率；而且水果中的柑橘、100% 果汁和苹果以及蔬菜中的葱类、胡萝卜、十字花科和绿叶蔬菜具有更好的效果。Aune 等人也观察到了苹果/豌豆、柑橘类水果、绿叶蔬菜/沙拉和十字花科蔬菜的摄入与心血管疾病之间的负相关关系。

（3）蔬菜和水果联合摄入可降低肺癌发病风险：纳入 2 项队列研究和 3 项病例对照研究的系统综述显示，蔬菜和水果联合摄入可降低肺癌的发病风险。其中，2013 年中国上海的队列研究（研究对象为 61 192 名男性，其中肺癌患病人数为 359 人）结果显示，总蔬菜和水果摄入增加可使肺癌发生风险降低 24%。

另外，增加蔬菜和水果摄入还可能降低乳腺癌和肥胖的发病风险。

3. 奶类及其制品与健康益处

共纳入 53 篇文献作为主要证据，其中心血管疾病相关文献 8 篇、糖尿病相关 9 篇、髌骨骨折相关 5 篇、骨密度/骨质疏松相关 7 篇、代谢综合征相关 6 篇、癌症相关 18 篇。综合评价分析奶类及其制品摄入与多种疾病关系，主要证据表明：

（1）牛奶及其制品摄入可增加儿童、青少年及绝经后妇女的骨密度：综合 2 篇 Meta 分析、1 篇系统综述、5 项队列研究，结果显示牛奶及其制品摄入可增加儿童、青少年及绝经后妇女的骨密度，推荐等级为 B 级。1 篇纳入了 7 项随机对照研究的系统评价显示，牛奶及其制品可增加儿童及青少年的骨密度。1 项加拿大 116 名 8~15 岁儿童/青少年随访长达十年的前瞻性队列研究显示，在儿童及青少年时期牛奶及其制品摄入高的女孩（平均每天摄入 3.8 份）比摄入低的女孩（平均每天摄入 1.3 份）在成年后有更高的桡骨骨干表面积、骨皮质面积以及骨皮质含量 ($P<0.01$)。1 篇 Meta 分析纳入 6 项随机对照研究，其中 2 项是中国的研究，发现牛奶及其制品可增加绝经后女性骨密度，包括脊柱、股骨颈、髌骨及全身骨密度均显著增加。

奶类及其制品与中老年人髌骨骨折的发生率无关。对美国的 109 882 名 50 岁以上人群的研究发现，平均每天摄入 3 份总奶制品组与每天摄入 0.5 份组相比，可以降低女