

我国上海 13.48 万中老年人群的随访研究发现，当蔬菜摄入量男性从 144g/d 增加 583g/d，女性从 124g/d 增加到 506g/d 时，男性和女性心血管疾病死亡风险分别降低 36% ($HR=0.64$, 95% CI : 0.49~0.83) 和 16% ($HR=0.84$, 95% CI : 0.67~1.04)。在不同种类的蔬菜中，十字花科蔬菜的作用最为显著。

(2) 蔬菜与癌症

增加蔬菜摄入量对预防食管鳞（腺）癌具有保护作用；蔬菜摄入总量与胃癌发病风险无关，但葱类蔬菜和十字花科蔬菜对预防胃癌具有保护作用；蔬菜总量增加可降低结肠癌的发病风险，但与直肠癌的发病风险无关。

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的发病风险：纳入 27 项前瞻性队列研究的 Meta 分析（病例 1 万例）发现，蔬菜总摄入量最高组肺癌发病风险是最低组的 92% (95% CI : 0.87~0.97)，十字花科蔬菜摄入量最高组肺癌发病风险是最低组的 87% (95% CI : 0.79~0.97)，绿叶蔬菜摄入量最高组肺癌发病风险是最低组的 85% (95% CI : 0.75~0.96)。

十字花科蔬菜摄入量增加可降低乳腺癌的发病风险，但与蔬菜摄入总量无关：综述了 8 篇文献（9 项前瞻性队列研究和 1 项巢式病例对照研究）的 Meta 分析，观察总人数达 75 万人，病例数达 1.66 万，结果显示蔬菜摄入量最高组的 HR (95% CI) 为 0.99 (0.92, 1.06)。综合了 2 项队列研究和 11 项病例对照研究的 Meta 分析，病例数为 1.87 万，发现十字花科蔬菜最高摄入组乳腺癌发病风险显著降低了 10% (95% CI : 0.85~0.96)。

(3) 蔬菜摄入总量与糖尿病发病风险关系：综合了 7 篇文献的系统综述，在 88 万研究对象中随访到 4.5 万糖尿病病例，再次得出结果，蔬菜摄入总量增加，糖尿病发病风险呈下降倾向 ($HR=0.98$, 95% CI : 0.96~1.00)；其中绿色叶菜有降低的趋势 ($HR=0.97$, 95% CI : 0.94~1.00)，黄色蔬菜可使糖尿病的发病风险降低 38% ($HR=0.62$, 95% CI : 0.52~0.73)。

2. 水果、蔬菜和水果的综合作用

纳入 110 篇英文文献，其中与心血管病相关 47 篇、2 型糖尿病相关 34 篇、肥胖相关 10 篇、消化道癌症（食管癌、结直肠癌、胃癌）相关 19 篇，综合评价分析水果摄入与多种疾病关系的证据如下：

(1) 增加水果摄入量可降低心血管疾病发病风险：共对 47 篇相关文献（包括 6 篇荟萃分析、6 篇系统综述、20 项 RCT 研究、14 项队列研究和 1 项横断面研究）进行综合评价，依然支持总水果摄入量可降低心血管疾病发病风险。一项涵盖中国 67 211 名女性和 55 474 名男性的前瞻性队列研究显示，水果摄入量每增加 80g/d，心血管疾病发病风险降低 12%， HR (95% CI) 为 0.88 (0.80, 0.97)。此外，用

