

肝的发病风险，并可降低人群全因死亡风险。

检索查阅国内外（1997—2020 年）的相关文献，共纳入 191 篇文献作为主要证据。证据分析资料均显示，平衡 / 合理膳食模式（由于研究文献中观察对象的多样性，把其中的平衡膳食、DASH 膳食、地中海膳食模式等统称为平衡 / 合理膳食模式）具有食物多样化、以谷类食物为主、高膳食纤维摄入、低盐低糖低脂肪摄入的特点。平衡 / 合理膳食模式与人体健康关系的综合分析见表 1-12。

表 1-12 平衡 / 合理膳食模式、全谷物、薯类与人体健康的证据

项目	与健康的关系	证据来源	可信等级
平衡 / 合理 膳食模式	可降低心血管疾病的发病风险	3 篇系统评价，10 项队列研究，1 项病例对照研究，3 项横断面研究	B
	可降低高血压的发病风险	2 篇系统综述，3 项队列研究，1 项病例对照研究，11 项横断面研究	B
	可降低结直肠癌发病风险	1 篇系统评价，2 项队列研究，4 项病例对照研究，1 项横断面研究	B
	可降低 2 型糖尿病发病风险	3 篇 Meta 分析，4 项队列研究，2 项巢式病例对照研究，5 项病例对照研究，9 项横断面研究	B
	增加摄入可降低全因死亡发生风险	8 篇系统评价	B
全谷物	增加摄入可降低心血管疾病发病风险	16 篇系统评价，1 项队列研究，1 项病例对照研究	B
	增加摄入可降低 2 型糖尿病发病风险	7 篇系统评价，1 项队列研究，1 项横断面研究	B
	增加摄入可降低结直肠癌发病风险	5 篇系统评价，2 项队列研究	B
燕麦	有助于维持正常体重、延缓体重增长	7 篇系统评价，3 项横断面研究	B
	增加燕麦摄入可具有改善血脂异常的作用	4 篇系统评价，13 项随机对照研究，3 项交叉对照研究，2 项自身前后对照研究	B
	增加摄入可降低便秘的发生风险	7 项随机对照试验（RCT）研究，1 项自身对照临床研究	B
薯类	过多摄入油炸薯片和薯条可增加肥胖的发生风险	1 项队列研究，1 项病例对照研究，4 项横断面研究	B