

#### (4) 酒精摄入可增加结直肠癌发病风险

对 9 篇文献(2 篇系统综述、4 项队列研究和 3 项病例对照研究)进行综合评价,结果显示大量饮酒可增加结直肠癌发病风险,但尚未明确少量饮酒与结直肠癌危险性的关系,综合评价等级为 B 级。2011 年, Fedirko 等的系统综述结果显示,与不饮酒者相比,饮酒可增加结直肠癌发病危险。Zhu 的系统综述显示,与不饮酒者相比,每天摄入酒精 50g、100g 以上均可增加结直肠腺瘤发病风险,  $RR(95\%CI)$  值分别为 1.16 (1.02, 1.33) 和 1.61 (1.42, 1.84)。2015 年 Cho 等的队列研究发现,在男性中,较长时间和较高的平均饮酒量与结直肠癌发病风险升高相关,与不饮酒者相比,饮酒时间 $\geq 30$  年组  $HR(95\%CI)$  为 1.93 (1.17, 3.18), 饮酒量 $\geq 30g/d$  组  $HR(95\%CI)$  为 2.24 (1.31, 3.84)。

#### (5) 酒精摄入可增加乳腺癌发病风险

对 13 篇文献(3 篇系统综述、8 项队列研究和 2 项病例对照研究)进行综合评价,结果显示酒精摄入可增加乳腺癌的发病风险,综合评价等级为 B 级。Park 的队列研究发现,与不饮酒者相比,不同程度的酒精摄入随摄入量均增加乳腺癌发病风险,最小剂量 5~9.9g/d 组,风险增加 23%,  $HR(95\%CI)$  为 1.23 (1.06, 1.42); 最大剂量 $\geq 30g/d$  组,风险增加 53%,  $HR(95\%CI)$  为 1.53 (1.32, 1.77)。Kwan 等的队列研究显示,与不饮酒者相比,酒精摄入 $\geq 6g/d$  组增加 19% 绝经后妇女乳腺癌的复发率,  $HR(95\%CI)$  为 1.19 (1.01, 1.40)。

#### (6) 过量饮酒可增加心血管疾病发病风险

对 25 篇文献(8 篇 Meta 分析、14 项队列研究和 3 项 RCT 研究)进行综合评价,结果表明过量饮酒可增加心血管疾病发生风险,综合评价等级为 B 级。在 Costanzo 的荟萃分析中发现,饮酒与心血管疾病患者的全因死亡率呈 J 型曲线关系,酒精摄入 $>24g/d$  为拐点。2017 年发表的队列研究显示,持续大量饮酒与较高的心血管疾病发病风险有关,尤其是在男性中,男性过量饮酒者动脉僵硬度显著增加 ( $b=0.11m/s$ ,  $P=0.009$ )。

## 【知识链接】

### 1. 哪些食物隐藏盐

食盐在烹调中的主要作用是调制口味和增强风味。常见的“隐藏盐”主要见于调味品,如酱油、咸菜、酱豆腐、味精等。在加工食品中,一方面添加食盐能增加食品的美味;另一方面也是食品保存中最常用的抑菌剂。

除此之外,在食品加工过程中,含钠的食品添加剂如谷氨酸钠(味精)、碳酸氢钠(小苏打)、碳酸钠、枸橼酸钠、苯甲酸钠等,这些都会增加加工食品的钠含量。常见的高钠食物见表 1-46。