

合评价分析大豆及其制品摄入与多种疾病关系，主要证据表明：

(1) 大豆及其制品的摄入可降低乳腺癌的发病风险：2009—2014 年对相关病例对照研究和队列研究的荟萃分析结果显示，大豆及其制品的食用可以降低绝经前女性乳腺癌的发病风险，也可以降低绝经后亚洲女性乳腺癌的发病风险；目前的 Meta 分析和病例对照研究认为大豆及其制品（大豆摄入量 $\geq 1.62\text{g/d}$ ，或豆腐摄入量 $\geq 14.4\text{g/d}$ ，或大豆异黄酮 $26.3\text{mg/d}$ ）也可以降低乳腺癌的发生风险。

(2) 适量增加大豆及其制品摄入的健康益处：共纳入 7 篇文献（包括系统综述、RCT 研究和前瞻性队列研究）综合评价，结果显示大豆及其制品摄入可降低心血管疾病的发生风险。2020 年发表于 Circulation 杂志的一篇前瞻性队列研究（样本来源包括：基线年龄 30~55 岁 74 241 名美国女性；基线年龄 25~42 岁 94 233 名美国女性；基线年龄 40~75 岁 42 226 名美国男性）显示，大豆异黄酮摄入量（ $0.11\sim 4.24\text{mg/d}$  之间）与冠心病（CHD）发病风险呈线性反比关系；此外，与几乎不摄入豆腐的人群（ $<1$  份/月）相比，每周食用 $\geq 1$  份豆腐的人群，其冠心病发病风险下降 12%， $HR$ （95% $CI$ ）为 0.82（0.70, 0.95）；每周食用 $\geq 1$  份豆腐的人群，还可使未使用激素的绝经女性 CHD 发病风险降低 49%， $HR$ （95% $CI$ ）为 0.51（0.26, 0.99）。

还有许多直接利用大豆异黄酮提取物进行的研究。Meta 分析显示，异黄酮可显著改善更年期女性腰椎、髋部、股骨颈的骨密度。2020 年发表的一篇系统综述（纳入 52 篇随机对照研究的 5 313 名研究对象，大多是绝经后女性）显示，大豆异黄酮摄入量 $<90\text{mg/d}$  可以改善股骨颈的骨密度，若高剂量（ $\geq 90\text{mg/d}$ ）摄入则有益于髋关节和腰椎的骨密度。Taku 等纳入 12 项 RCT 研究的系统综述结果显示，平均每天摄入 82mg 大豆异黄酮（47~150g 大豆）6~12 个月，可显著增加更年期女性腰椎骨密度 $22.25\text{mg/cm}^2$ ，与对照组相比增加 2.38%。

## 5. 坚果摄入（量）与健康益处和风险分析

共纳入 44 篇文献作为主要证据，其中心血管疾病发病相关文献 3 篇、心血管疾病死亡相关 9 篇、脑卒中发病相关 6 篇、脑卒中死亡相关 5 篇、肿瘤发病相关 2 篇、肿瘤死亡相关 4 篇、全因死亡相关 6 篇、高血脂相关 7 篇、血糖相关 2 篇。主要证据表明：

系统评价显示，每天摄入 24g 或者 28g 坚果人群与几乎不摄入人群比较，可以降低心血管疾病的发病风险。来自美国、亚洲、澳大利亚、中国、德国人群队列研究的 Meta 分析，样本量为 413 727，其中心血管疾病死亡人数为 14 475 人，结果显示每天增加 28g

