

和脂肪供能比过高可升高心血管疾病死亡风险,而增加多不饱和脂肪供能比可降低此风险。2020年的一篇系统综述(来自中国、日本、美国、英国、意大利等国家人群)发现,增加5%饱和脂肪的能量摄入升高了3%CVD死亡风险,增加5%多不饱和脂肪能量摄入降低5%CVD死亡风险。

(3) 反式脂肪酸摄入过多可导致心血管疾病死亡风险升高

对13篇文献(9篇系统评价、4项RCT研究)进行综合评价,结果表明,反式脂肪可导致心血管疾病死亡风险升高,综合评价等级为B级。一篇纳入19项队列研究的Meta分析(中国、日本、瑞典、意大利、美国、英国等)涵盖了20~84岁人群,结果显示反式脂肪摄入多会导致CVD死亡风险升高14%, $RR(95\%CI)$ 为1.14(1.02,1.26);进一步剂量-反应关系分析显示,每增加1%来自反式脂肪的能量,CVD死亡风险增加6%, $RR(95\%CI)$ 为1.06(1.02,1.11)。

3. 添加糖、含糖饮料与健康/疾病

(1) 过量摄入添加糖可增加龋齿的发病风险

对9篇文献(2篇系统评价、3项队列研究和4项横断面研究)进行综合评价,结果表明过量添加糖可增加龋齿的发病风险,综合评价等级为B级。WHO营养与口腔健康合作中心(Collaborating Centre for Nutrition and Oral Health)针对糖与龋齿关系进行系统综述,纳入55篇文献,其中儿童青少年研究50篇,42篇显示添加糖摄入量与龋齿有关;成人研究5篇,全部显示添加糖摄入量与龋齿有关。结果认为当添加糖摄入量<10%能量(约50g)时,龋齿发生率下降;当添加糖摄入量<5%能量(约25g)时,龋齿发病率显著下降。

(2) 过多摄入含糖饮料可增加儿童、成人龋齿发病风险

对11篇文献(5项队列研究和6项横断面研究)进行综合评价,结果表明过多摄入含糖饮料可增加儿童、成人龋齿发病风险,综合评价等级为B级。2020年德国一项10岁及15岁儿童的队列研究显示,在随访10年时,含糖饮料摄入量与龋失补牙面数、光滑面龋、龋失补牙面数与光滑面龋之和的增加显著相关, $OR(95\%CI)$ 分别为1.29(1.06,1.57)、1.24(1.03,1.49)和1.27(1.05,1.55);在随访15年时,含糖饮料摄入量与龋失补牙面数的增加显著相关, $OR(95\%CI)$ 为1.12(1.01,1.25)。

(3) 过多摄入含糖饮料可增加儿童、成年人肥胖或体重增加的发生风险

对17篇文献(4篇系统综述与Meta分析,7项队列研究、6项横断面研究)进行综合评价,均发现含糖饮料与肥胖有关,综合评价等级为B级。1篇2017年纳入25项前瞻性队列研究的系统综述显示,成年人和儿童摄入含糖饮料可增加体重和BMI。另外一篇Meta分析($n=216\ 307$)研究对象包含中国人群,显示每天每增加1份(335~350ml)含糖饮料摄入,儿童BMI在1年内增加 0.03kg/m^2 ,成年人体重4年内增加2.01kg。

此外,研究表明,过多摄入含糖饮料可增加成年人2型糖尿病的发病风险。对8篇文献(2篇系统综述和Meta分析以及6项队列研究)进行综合评价,研究结果均