

点和糖果等。

食糖是纯能量食物，容易消化吸收，除果糖外，都具有较高的血糖生成指数（图 1-39）。果糖也是目前已知天然糖中最甜的糖（图 1-40）。

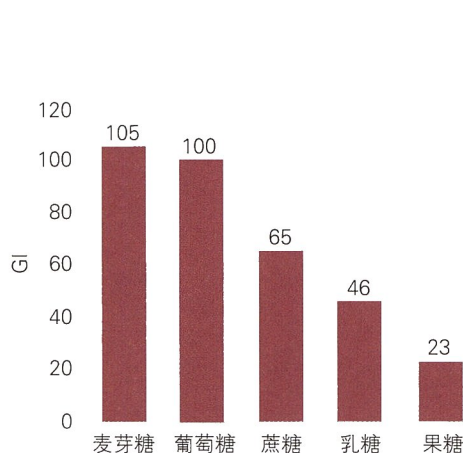


图 1-39 不同糖的血糖生成指数

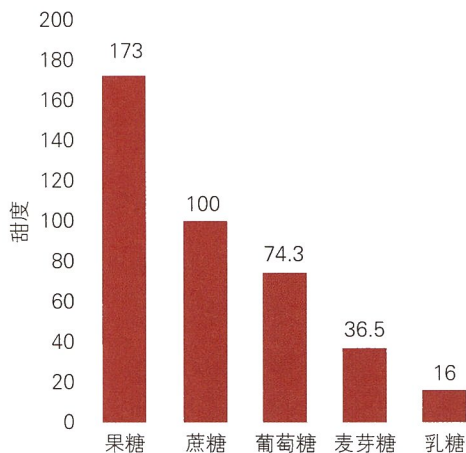


图 1-40 不同糖的相对甜度

我国用于茶、咖啡和烹饪的添加糖根据烹饪和饮食习惯不同而不同，总量并非过高，但是隐形添加糖如各种甜味饮料等包装食品的摄入使其摄入增多，导致产生的能量比例增大，应引起重视并加以改善。

（三）盐、油、酒、糖与健康关系证据分析

通过总结和分析国内（1997—2020 年）和国外（2002—2020 年）相关人群研究文献，经膳食与健康科学证据工作组的整体分析和综合评价，盐、油、糖、酒与健康关系证据分析见表 1-44。

1. 食盐与健康 / 疾病

（1）高盐（钠）摄入能够增加高血压发病风险，而降低盐（钠）摄入能够降低血压水平

对 13 篇文献（包括 9 篇系统综述、3 项队列研究和 1 篇横断面研究）进行综合评价，结果表明高盐摄入能够增加高血压发病风险，而降低盐摄入量能降低血压，综合评价等级为 A 级。一项系统综述结果显示，与钠摄入 <3.2g/d 相比，钠摄入 ≥7.6g/d 的中国人群患高血压的 *HR* (95%*CI*) 为 1.84 (1.56, 2.16)。另外，将盐摄入从 9.4g/d 降低了 4.4g/d，研究人群的收缩压降低 4.18 (95%*CI*: -5.18~-3.18) mmHg，舒张压降低 2.06 (95%*CI*: -2.67~-1.45) mmHg。Mente 等对 35~70 岁人群的队列研究发现，人群估计钠排出每增加 1g，收缩压和舒张压分别增加 2.11 (95%*CI*: 2.00~2.22) mmHg 和 0.78 (95%*CI*: 0.71~0.85) mmHg；高血压患者和老年人群的发病风险增加更为明显。