

（2）高盐（钠）的摄入可增加脑卒中的发病风险

对7篇文献（4篇系统综述和3项队列研究）进行综合评价，结果表明高盐摄入可增加脑卒中的发病风险，综合评价等级为B级。Strazzullo等对177 025例人群进行系统综述发现，高盐摄入者患脑卒中风险的合并 RR （95% CI ）为1.23（1.06, 1.43），钠的摄入每增加1.15g/d，脑卒中的发病风险可增加6%。1项队列研究认为，排钠低于或高于3~6g/d，均会增加脑卒中发病风险。2012年，WHO对72 878例成年人队列研究进行系统评价显示，与对照组相比，高钠摄入组人群患脑卒中风险增加24%， RR （95% CI ）为1.24（1.08, 1.43）；其中脑卒中死亡率增加63%， RR （95% CI ）为1.63（1.27, 2.10）。

（3）高盐（钠）摄入可增加胃癌的发病风险

对14篇文献（7篇系统综述、2项队列研究、4项病例对照研究和1项横断面研究）进行综合评价，结果表明高盐摄入可增加胃癌的发病风险，综合评价等级为B级。一项病例对照研究显示，与钠摄入<3g/d组相比，高钠摄入3~5g/d组和>5g/d组患胃癌的风险分别增加95%和278%， OR （95% CI ）分别为1.95（1.23, 3.03）和3.78（1.74, 5.44）。赵风源等对16个省（自治区、直辖市）的中国人群23篇有关胃癌主要危险因素病例对照研究进行定量综合分析发现，与对照组相比，高盐饮食和盐渍食品均增加了胃癌发病风险，合并 OR （95% CI ）分别为2.42（1.51, 3.86）和4.06（2.37, 6.97）。

（4）高盐（钠）摄入可增加全因死亡的风险

对4篇文献（3篇系统综述和1项RCT研究）进行综合评价，结果表明高盐摄入可增加全因死亡的风险，综合评价等级为B级。23项队列研究和2项临床RCT研究的Meta分析显示，与低钠饮食相比，正常饮食组全因死亡率降低9%（95% CI ：0.82~0.99）；与正常饮食相比，高钠饮食组全因死亡率增加16%（95% CI ：1.03~1.30）。

2. 油脂与健康 / 疾病

（1）高脂肪摄入可增加肥胖风险，减少总脂肪摄入有助于降低体重

对7篇文献（4篇系统综述、3项RCT研究）进行综合评价，结果表明高脂肪摄入可增加肥胖风险，减少总脂肪摄入有助于降低体重。综合评价等级为A级。一篇纳入37项RCT研究（来自中国、澳大利亚、北美、欧洲、新西兰人群）的Meta分析，样本量为57 079，结果显示减少脂肪摄入体重降低1.4（95% CI ：-1.7~-1.1）kg、BMI降低0.5（95% CI ：-0.6~-0.3）kg/m²、腰围减小0.5（95% CI ：-0.7~-0.2）cm、体脂百分比下降0.3%（95% CI ：-0.6%~0）。

（2）以多不饱和脂肪酸部分替代饱和脂肪酸摄入可降低冠心病的发病风险

纳入18篇文献（13篇系统综述、4项RCT和1项队列研究）进行综合评价，结果表明饱和脂肪摄入过多或占供能比过高可增加心血管疾病的发病与死亡风险，增加多不饱和脂肪摄入或供能比可降低心血管疾病的发病与死亡风险，综合评价等级为B级。Hamley等（2017）纳入11项队列研究进行Meta分析，结果显示以多不饱和脂肪替代部分饱和脂肪会显著降低总冠心病风险， RR （95% CI ）为0.80（0.65, 0.98）。饱