

摄入量过多（以前高达 80% 以上），动物性食物摄入量偏少，且奶类和水果长期缺乏。随着我国居民生活水平的不断提高，膳食结构发生变化，总体上膳食结构仍不尽合理，主要表现为畜肉类和油脂消费过多，而粗杂粮、薯类食物消费锐减，从而导致营养素摄入失衡和肥胖等慢性病高发等新营养问题。

不合理膳食是造成我国心血管疾病死亡和疾病负担的重要危险因素之一。2017 年我国约 260 万心血管疾病死亡归因于膳食因素，较 2007 年增长了 38%；心血管病负担超过 8 500 万伤残调整生命年（DALYs），其中约 5 600 万归因于不合理膳食。2019 年《柳叶刀》发布了全球饮食领域首个大规模研究——195 个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担。这项统计追踪了全球 195 个国家从 1990 年到 2017 年 15 种饮食因素的摄入量趋势，分析了世界各国因为饮食结构而导致的死亡率和疾病发生率。结果显示，全球近 20% 的死亡是因为吃的食物不健康导致。2017 年的统计中，中国因为饮食结构问题造成的心血管疾病死亡率、癌症死亡率都是世界人口前 20 位大国中的首位。造成死亡的不合理饮食习惯排在前三位的是：高钠饮食、低全谷物饮食和低水果饮食（图 3-2）。

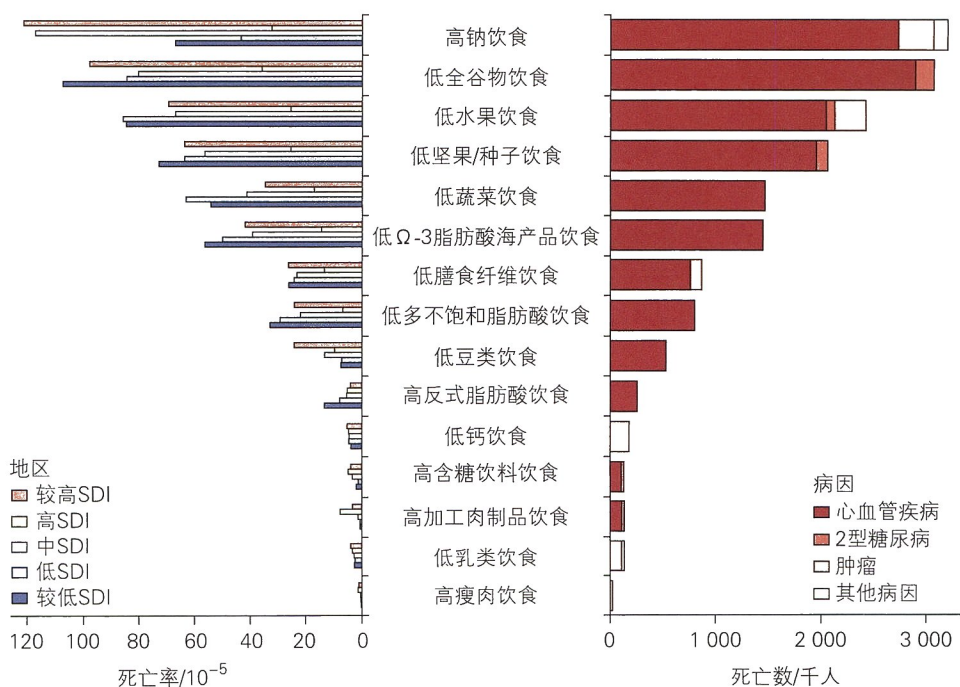


图 3-2 不合理饮食结构对死亡率的贡献图

《中国膳食指南科学研究报告（2021）》中详细描述了我国不同地区的膳食现状。研究表明，在传统膳食模式的演变过程中，我国不同地区居民逐渐形成了某些地域性的膳食模式。这些各具特色的膳食模式一方面满足居民营养与健康需要，另一方面也在慢性病的发病风险、死亡风险以及对预期寿命影响等方面综合表现出不同地区的较大区别。中国人群不同膳食模式对健康结局影响的研究结果显示，在浙江、上海、江