

2016 年 1 篇纳入 12 项成年人（包括男性和女性）队列研究（6 个美国人群队列、4 个亚洲人群队列和 2 个欧洲人群队列）的 Meta 分析，样本量为 672 389，平均随访时间为 12 年，发现与从未食用过鱼的人相比，每天食用 60g 鱼的人群总死亡风险降低了 12%， RR (95% CI) 为 0.88 (0.83, 0.93)。2018 年 1 篇对中国 40~50 岁人群进行 14 年随访的队列研究发现，与从不吃鱼人群相比，每日摄入鱼 >68g 的人群全因死亡风险降低 30%， HR (95% CI) 为 0.70 (0.59, 0.85)。

（2）适量增加鱼肉摄入可降低成年人脑卒中的发病风险

对 11 篇文献（包括 6 篇系统评价、3 篇队列研究和 2 项病例对照研究，其中 5 项研究来自中国人群）进行综合评价，结果提示增加鱼肉摄入可降低成年人脑卒中的发病风险，综合评价等级为 B 级。2017 年 1 项纳入 20 项队列研究（40 多万例 18 岁以上研究对象）的 Meta 分析发现，每日摄入鱼肉每增加 100g，脑卒中发生风险降低 14%， RR (95% CI) 为 0.86 (0.75, 0.99)。2018 年一项对中国和美国近 5 万人的队列研究发现，鱼肉摄入高可降低中国人群脑卒中死亡风险，与从不摄入鱼类的人群比较，鱼类摄入 0.1~33.3g、33.4~68g、>68g 的人群脑卒中死亡风险下降 30% 左右；美国人群中未发现鱼肉对脑卒中死亡风险的保护作用。

（3）增加摄入鱼肉可降低中老年人痴呆及认知功能障碍的发病风险

纳入 13 篇文献（包括 1 篇系统评价，1 项 RCT 研究，9 项队列研究和 2 项横断面研究，其中 2 项研究涉及中国人群）对鱼肉与中老年人痴呆及认知功能障碍进行综合评价，结果提示多摄入鱼肉可降低发病风险，综合评价等级为 B 级。2014 年一项对中国 1 566 名 55 岁以上老年人随访 5.3 年的队列研究发现，在 ≥65 岁的老年人中，与食用 <1 份 / 周（相当于 100g）鱼的人群相比，食用 ≥1 份 / 周者的认知下降率平均降低了 35% (95% CI : 0.13~0.58)。

2. 禽肉摄入与健康

检索查阅国内（1997—2020 年）、国外（2002—2020 年）的相关文献，对 6 篇文献（包括 2 篇系统综述和 4 项队列研究）进行综合评价，结果显示禽肉摄入可能与心血管疾病无关，综合评价等级为 B 级。2013 年 1 项在中国对 13 290 例 40~74 岁人群进行的禽肉与心血管疾病发病风险的队列研究发现，与摄入禽肉 1.4g/d 相比，女性禽肉摄入量达 33.8g/d 时，心血管疾病的发病风险无明显变化， HR (95% CI) 为 0.96 (0.82, 1.13)。2010 年在美国对 84 136 例 30~55 岁女性进行的禽肉（带皮或不带皮的鸡肉、鸡肉三明治、鸡肉火鸡热狗）与心血管疾病发病风险的队列研究发现，在控制能量摄入的情况下，与每天 1 份红肉相比，每天摄入 1 份禽肉者患心血管疾病的危险降低 19% (95% CI : 3%~33%)。

3. 鸡蛋摄入与健康

检索查阅国内（1997—2020 年）、国外（2002—2020 年）的相关文献，共纳入 29 篇文献作为主要证据。目前有充足的证据表明，鸡蛋摄入与健康人血脂异常无关，有心血管疾病病史者适量摄入；对健康人群而言，每日 1 个（每周 7 个）鸡蛋摄入与心