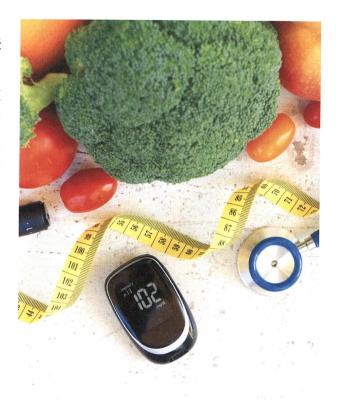
(四)膳食模式与健康关 系的证据分析

膳食模式的形成受一个国家 或地区的人口、农业生产、食物 流通、食品加工、消费水平、饮 食习惯、文化传统、科学知识等 多种因素的影响。一般根据膳食 中各类食物所能提供的能量及营 养素满足人体需要的程度来衡量 该膳食结构是否合理。

根据食物的主要来源不同, 膳食模式一般可分为3种类型:

动物性食物为主型:常见于欧美等经济发达国家和地区。膳食组成以动物性食物为主,年人均消费畜肉类、禽、蛋等量较大,而年人均谷类消费量仅为



50~70kg。其膳食营养组成特点为高能量、高蛋白质、高脂肪、低膳食纤维。长期以动物性食物为主的饮食,优点是富含蛋白质、矿物质、维生素等,缺点是脂肪摄入过高,增加肥胖、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病的发生风险。

植物性食物为主型:常见于亚洲和部分非洲国家和地区。膳食组成以植物性食物为主,动物性食物较少,年人均消费粮食多达 140~200kg,而肉、蛋、奶及鱼虾年人均消费量共计仅为 20~30kg。长期采用此型膳食模式,膳食蛋白质和脂肪的摄入量较低,蛋白质来源以植物性食物为主,但某些优质蛋白质、矿物质和维生素摄入不足,易增加营养缺乏病患病风险。

动植物性食物结合型:其膳食中植物性和动物性食物构成比例适宜,优质蛋白质约占膳食蛋白质的50%以上。这种膳食模式既可满足人体对各种营养素的需要,又可预防慢性病,一些国家和地区的饮食结构趋于此膳食模式。

除上述3种类型之外,还有一些各具特点的膳食模式,例如地中海膳食模式、DASH膳食等。地中海膳食模式由蔬菜、水果、海产品、五谷杂粮、坚果和橄榄油以及少量的牛肉和乳制品、酒等组成,是以高膳食纤维、高维生素、低饱和脂肪酸为特点的膳食结构。

平衡 / 合理膳食模式对人体生长发育、繁衍孕育、长寿健康功能早已得到证实。现有平衡 / 合理膳食与健康关系的国内外研究表明,遵循平衡 / 合理膳食模式还可以显著降低 2 型糖尿病、妊娠糖尿病、代谢综合征、乳腺癌、冠心病和非酒精性脂肪