

3. 薯类与健康

共纳入 14 篇文献，分析认为增加薯类摄入可降低便秘的发生风险，过多摄入油炸薯片和薯条可增加肥胖的发病风险，其推荐等级均为 B 级。薯类与人体健康关系的综合分析见表 1-12。

(1) 增加薯类摄入可降低便秘的发病风险

共对 8 篇文献 [包括 7 项随机对照试验研究和 1 项自身对照临床研究] 进行综合评价，结果显示增加薯类摄入可降低便秘的发病风险，综合评价等级为 B 级。2009 年一项对中国 18~39 岁产妇进行的薯类与便秘关系的 RCT 研究显示，与对照组每天普通饮食相比，每天进食熟甘薯 200g 左右能显著提前产妇产后首次排便时间 ($t'=5.13$, $P<0.001$)，降低大便干硬、排便困难的发生率 ($\chi^2=10.17$, $P=0.001$)。

(2) 过多摄入油炸薯片和薯条可增加肥胖的发病风险

共对 6 篇文献 (包括 1 项队列研究、1 项病例对照研究和 4 项横断面研究) 进行综合评价，结果显示过多摄入油炸薯片和薯条可增加肥胖的发病风险，综合评价等级为 B 级。2011 年一项对美国 3 个成年人队列 (分别为 50 422 例、47 898 例、22 557 例) 进行的研究表明，每 4 年体重平均增加 1.52kg，与 4 年内体重关系最密切的食物为油炸薯片 (0.77kg)。2013 年一项对伊朗 216 例 6~12 岁儿童进行的油炸薯片与肥胖发生风险的病例对照研究发现，肥胖与油炸薯片的摄入频率有关，增加摄入油炸薯片的频率，肥胖发生风险增加 14%，OR (95%CI) 为 1.14 (1.02, 1.28)。

【知识链接】

1. 从小培养健康饮食行为，做到食物多样

饮食行为是指在日常生活中反复进行的与饮食相关的行为。饮食行为是对饮食条件所产生的生理和心理的适应性行动，在人类发展过程和个体发育各阶段中形成。婴幼儿和少年时期是培养食物多样健康饮食行为的最佳阶段。鼓励儿童尝试多种食物，增加体验和认知，促进健康饮食行为的养成。不健康的饮食行为有挑食、偏食等，长期挑食和偏食会造成食物摄入单调，导致人体营养素摄入不足或缺乏。

2. 合理膳食与免疫力

科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力，有助于新冠肺炎防控与救治。中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会，针对新冠肺炎防控和救治特点，并根据《中国居民膳食指南》和国家卫生健康委员会 2020 年发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案 (试行第四版)》，制定《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》，供公众和医疗机构参考，详见国家卫健委官网：<http://www.nhc.gov.cn/xcs/fkdt/202002/a69fd36d54514c5a9a3f456188cbc428.shtml>。

免疫是指人体防御特定病原体、免除罹患疾病的能力。人体免疫系统由具有免疫功能的分子、细胞、组织和器官组成，广泛分布于全身，能够抵御外来病原体的入侵。