



（五）全谷物、薯类与健康关系的证据分析

1. 全谷物与健康

共纳入 52 篇文献作为主要证据。目前有充足的证据表明，增加全谷物摄入可降低全因死亡风险、2 型糖尿病和心血管疾病的发病风险，有助于维持正常体重、延缓体重增长，推荐等级均为 B 级。全谷物与人体健康关系的综合分析见表 1-12。

（1）增加全谷物摄入可降低全因死亡的发生风险

共对 8 篇文献（8 篇系统评价）进行综合评价，结果显示增加全谷物摄入可降低全因死亡的发生风险，综合评价等级为 B 级。2017 年一项基于 19 项队列研究的 Meta 分析结果表明，和低摄入人群相比，全谷物高摄入人群全因死亡风险下降 12%， RR （95% CI ）为 0.88（0.84，0.92）；剂量 - 效应关系显示，全谷物摄入每增加 30g/d，全因死亡风险可降低 8%， RR （95% CI ）为 0.92（0.89，0.95）；摄入量达到 100g/d 时，风险降低 25%。

（2）增加全谷物摄入可降低心血管疾病的发病风险

共对 18 篇文献（包括 16 篇系统评价、1 项队列研究和 1 项病例对照研究）进行综合评价，结果显示增加全谷物摄入可降低心血管疾病的发病风险，综合评价等级为 B 级。2010 年一项包括 10 项队列研究的系统评价结果表明，和不吃或少吃全谷物（食品）人群相比，每天摄入 3 份全谷物食品或 48~80g 全谷物，心血管疾病发病相对风险可降低 21%， RR （95% CI ）为 0.79（0.74，0.85）。

（3）增加全谷物摄入可降低 2 型糖尿病的发病风险

共对 9 篇文献（包括 7 篇系统评价、1 项队列研究和 1 项横断面研究）进行综合