

### 1. 平衡 / 合理膳食模式可降低心血管疾病的发病风险

共对 17 篇文献（包括 3 篇系统综述、10 项前瞻性队列研究、3 项横断面研究和 1 项病例对照研究，其中有 1 项前瞻性队列研究的研究对象为中国人）进行综合评价，结果显示平衡 / 合理膳食模式为心血管疾病的保护因素，综合评价等级为 B 级。2015 年一项纳入超过 50 万例成年人的系统综述结果显示，健康膳食模式为心血管系统疾病的保护因素。与得分最低组相比，最高组人群心血管疾病发病风险降低 33%， $OR(95\%CI)$  为 0.67 (0.60, 0.75)。2019 年一项纳入超过 4 万例成年人的系统综述结果显示，地中海膳食模式为心血管系统疾病的保护因素。与得分最低组相比，得分最高组人群心血管疾病发病风险降低 20%~25%。

### 2. 平衡 / 合理膳食模式可降低高血压的发病风险

共对 17 篇文献（包括 2 篇系统综述、3 项前瞻性队列研究、11 项横断面研究、1 项病例对照研究）进行综合评价，结果显示平衡 / 合理膳食模式为高血压的保护因素，综合评价等级为 B 级。2016 年一项纳入超过 30 万例 15 岁以上人群的系统综述结果显示，健康膳食模式（富含蔬菜、水果、全谷物、橄榄油、鱼、大豆、家禽和低脂乳制品）是高血压的保护因素。与得分最低组相比，得分最高组人群高血压发病风险降低 19%， $OR(95\%CI)$  为 0.81 (0.67, 0.97)。

### 3. 平衡 / 合理膳食模式可降低结直肠癌发病风险

共对 8 篇文献（包括 1 篇系统综述、2 项队列研究、1 项横断面研究和 4 项病例对照研究）进行综合评价，结果显示平衡 / 合理膳食模式是结直肠癌的保护因素，综合评价等级为 B 级。2019 年一项纳入 28 个研究的系统综述结果显示，健康膳食模式可降低 19% 结直肠癌风险，其  $RR(95\%CI)$  为 0.81 (0.73, 0.91)。2018 年一项日本 93 062 例 40~69 岁人群的队列研究结果显示，健康膳食模式降低 15% 男性结直肠癌风险，其  $HR(95\%CI)$  为 0.85 (0.72, 1.00)。

### 4. 平衡 / 合理膳食模式可降低 2 型糖尿病发病风险

共对 23 篇文献（包括 3 篇 Meta 分析、4 项队列研究、2 项巢式病例对照研究、5 项病例对照研究和 9 项横断面研究）进行综合评价，结果显示平衡 / 合理膳食模式与 2 型糖尿病的发生风险降低有关，综

