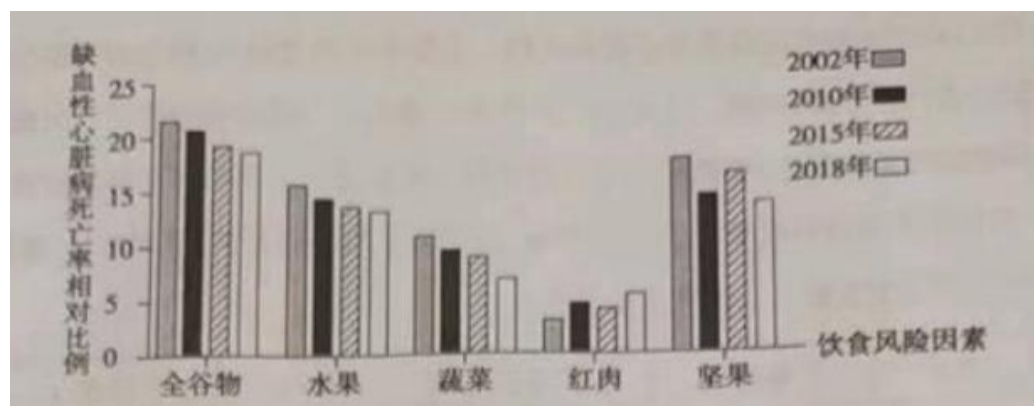


17. 饮食直接影响我们的健康。我国科研人员综合研究了心血管病与饮食的相关性。研究结果显示，2002-2018 年我国全谷物、坚果、蔬菜、水果、红肉（主要指家畜的肉）的平均消费量呈上升趋势，然而除红肉摄入量高于中国国家膳食指南中规定的推荐水平外，其他食物平均摄入量仍低于推荐水平，这些因素成为引起缺血性心脏病的饮食风险因素。下图显示 2002 年、2010 年、2015 年、2018 年饮食风险因素与缺血性心脏病死亡率相对比例的关系。请分析回答：



（1）据图可知，导致缺血性心脏病死亡率相对比例较高的前三位饮食风险因素是\_\_\_\_\_。2018 年导致缺血性心脏病死亡率相对比例高于其他年份的饮食风险因素是\_\_\_\_\_。

（2）红肉富含蛋白质。蛋白质是构成人体\_\_\_\_\_的重要物质。蛋白质在人体消化道内最终被消化为\_\_\_\_\_，该物质通过小肠皱膜上的\_\_\_\_\_进入循环系统。红肉还含有较多的\_\_\_\_\_，摄入量过多可能会造成动脉粥样硬化，使血管闭塞成形成血栓，引起心血管病等。

（3）预防缺血性心脏病要从小养成良好的饮食习惯，多吃全谷物、新鲜蔬菜和水果等食物。在合理膳食的同时，还要做到经常\_\_\_\_\_，增强心肌功能，改善血液循环。