



面向世界科技前沿, 面向国家重大需求, 面向国民经济主战场, 率先实现科学技术跨越发展, 率先建成国家创新人才高地, 率先建成国家高水平科技智库, 率先建设国际一流科研机构。

——中国科学院办院方针



搜索

## 研究揭示植物及动物来源单不饱和脂肪酸与总死亡率和特定病因死亡率之间的关系

文章来源: 上海营养与健康研究所 发布时间: 2019-03-12 【字号: 小 中 大】

我要分享

1月28日, 国际学术期刊*Circulation Research* 在线发表了中国科学院上海营养与健康研究所宗耕课题组与哈佛大学公共卫生学院营养系合作的最新研究成果“Associations of Monounsaturated Fatty Acids from Plant and Animal Sources with Total and Cause-Specific Mortality in Two US Prospective Cohort Studies”。该研究发现较高的植物来源单不饱和脂肪酸(MUFA-Ps)摄入量与较低的总死亡率相关, 而动物来源单不饱和脂肪酸(MUFA-As)的摄入则与较高死亡率相关。另外, 用植物来源单不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸(SFAs)、精加工的碳水化合物或反式脂肪可以显著降低死亡风险。

在全球范围内, 心血管疾病(CVD)和癌症是造成过早死亡的最主要原因。目前, 越来越多的研究表明采取健康的生活方式(如戒烟、增加体力活动和提高膳食质量等)能够有效降低过早死亡的风险。多个国家的膳食指南均强调了膳食脂肪的质量对预防慢性疾病的重要性, 尤其提倡植物油及其他植物来源的脂肪摄入。例如, 膳食中的多不饱和脂肪酸(PUFAs)主要来自植物, 而现有的研究表明PUFAs能够降低心血管疾病风险和死亡率的关系。与之相比, 饮食中的单不饱和脂肪酸只有一半来自植物油(尤其是橄榄油)、坚果等植物类食物, 另一半则来自动物油脂, 如肥肉、黄油等。尽管两类食物中的单不饱和脂肪均为油酸(18:1n-9), 但其它的营养成分差别较大, 并可能对单不饱和脂肪的作用产生影响。目前的研究中, 单不饱和脂肪酸与慢性疾病风险尤其是死亡率之间的关系尚不明确。

该研究纳入了2个大规模的前瞻性研究队列【护士健康研究(Nurses' Health Study)、健康医护人员研究(Health Professionals Follow-up Study)】的近10万名调查对象, 研究人员根据每四年一次的饮食问卷(FHQ)和产期更新的食物成分数据库评估调查对象的长期膳食状况。在22年的随访期内, 共发现死亡案例20672例。通过统计分析, 研究人员发现总MUFAs和MUFA-Ps与总死亡率呈负相关, 而MUFA-As与总死亡率呈正相关。尤其值得引起注意的是, 当植物来源的MUFA替换相同热量(按每日总能量摄入的5%计算)的饱和脂肪酸时, 总死亡率下降16%; 替换精加工的碳水化合物时, 总死亡率下降14%; 替换动物来源的MUFA时, 总死亡率下降23%, 心血管疾病死亡率下降26%, 癌症死亡率下降27%, 其它死亡率下降18%(下图)。

该研究是首个分析不同来源MUFA与死亡率联系的前瞻性研究, 结果提示, 应该将植物油、坚果等食物作为膳食MUFA的主要来源, 该发现对于优化饮食结构、促进全民健康具有重要的指导意义。研究得到科技部和中科院等的资助。

### 论文链接

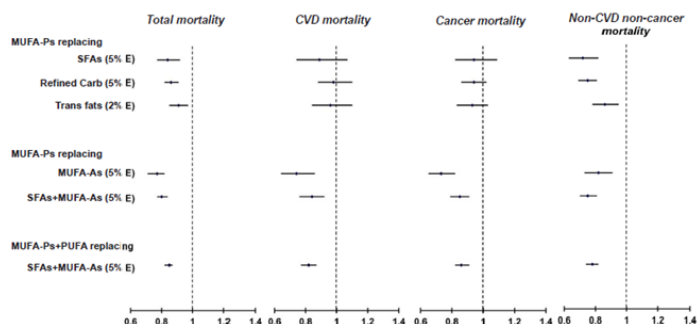


图: 总死亡率、心血管疾病死亡率、癌症死亡率及其它病因死亡率的替代分析

### 热点新闻

#### 中科院先导专项(A/C类)2019年...

- 中国载人航天工程运行与管理支持中心启动
- 中科院与海南省举行工作交流
- 中科院与广州市举行工作会谈
- 中科院在沪单位党建工作联动共管方案签...
- 中科院举办第三轮巡视动员暨2019年巡视...

### 视频推荐



【新闻联播】“率先行动”计划 领跑科技体制改革



【北京卫视】短视频助推科普走向全民时代

### 专题推荐





© 1996 - 2019 中国科学院 版权所有 京ICP备05002857号 京公网安备110402500047号 联系我们  
地址：北京市三里河路52号 邮编：100864