

近日,权威医学期刊《柳叶刀》杂志上发表的一项大型研究论文引发了营养圈、食品圈和吃货们的大讨论。这组文章的结论被社交网络上的一些科普文解读为:脂肪不仅没有增加死亡率和心血管病发生率,反而有所降低!

难道说,今后真的不用控制脂肪尤其是饱和脂肪了?下面我们就冷静地看看《柳叶刀》的这些文章。

摄入更多脂肪更少主食 能使死亡率降低?

追捧脂肪和打压主食 源于对原文的片面解读

我们可以从《柳叶刀》发布的这项大型前瞻性城乡流行病学研究(PURE)的原文中读到下面这几句话:

- 1.较高的碳水化合物摄入,与总死亡率上升的风险相关;
- 2.总脂肪及各种类型的脂肪摄入,与较低的总死亡风险相关;
- 3.总脂肪及各种类型的脂肪与心血管疾病、心梗或心血管疾病死亡没有相关性;
- 4.饱和脂肪与中风为负相关;
- 5.基于以上结论,全球的膳食指南都应该重新考虑;
- 6.较高的水果、蔬菜及豆类摄入,与较低的非心血管疾病及总死亡风险相关;
- 7.对于降低非心血管疾病和总死亡率来说,每天吃水果、蔬菜和豆类375-500克,获益最大。

对这几句话对应的原文的不同翻译和解读,让网络上充斥了铺天盖地的追捧脂肪、打压主食,对《中国居民膳食指南(2016)》(以下简称《膳食指南》)质疑的声音。事实上,很多发声者都存在断章取义的问题。

面对这几句话,我们首先应该提出三个疑问:

- 1.较高的碳水化合物摄入是有多高?
- 2.较高的脂肪摄入是有多高?
- 3.相比之下,我们国民摄入情况高还是低?

摆事实讲道理,对于这几个问题我们需要引入一些数据。原文研究中对中国的描述欠准确,所以我们暂时先根据其中的亚洲数据来看。

盲目减少主食摄入量 不符合我国居民情况

先说被打压的碳水化合物。

《柳叶刀》PURE原文的数据显示,该研究按照碳水化合物的供能比把调查对象从低到高分为5组后,得到了不同碳水化合物摄入量组的死亡率风险排序。的确,碳水化合物摄入过高,死亡率高。但是,这不是线性正相关,也就是说并不是简单的水涨船高的关系。死亡率最低的,并不是碳水化合物吃的最少的,吃的最少的一组,死亡率排第三。

首先明确一下概念,供能比越低代表着对该物质摄入得越少,在这里就表示吃碳水化合物吃得越少。死亡率最低的一组的碳水化合物的供能比是58.8%(每人每天)。换算成克,相当于吃了323.4克(每人每天)的碳水化合物。低死亡率前三名大概吃277.2-356.95克(每人每天)的碳水化合物。最高死亡率的人吃436.7克(每人每天)碳水化合物。这与最低死亡率比,死亡率高出18%。

那么,吃最少碳水化合物的人死亡率有多高?与最低死亡率比,死亡率高出9%。而我们的膳食指南推荐的碳水化合物供能比是50%-

65%(每人每天)。换算成克,大概是275-357.5克(每人每天)。完美地覆盖了低死亡率的前三位,所以还要对《膳食指南》质疑吗?

同时,根据相关数据显示,我们国民目前城乡平均摄入的碳水化合物是300.8克(每人每天),其中城市261.1克(每人每天),农村338.8克(每人每天)。所以关于碳水化合物,城市的朋友们摄入量还没达标。确定还要被一些解读文章误导,开始盲目减少主食的摄入吗?

我国居民的脂肪摄入 普遍已经过量

再看被追捧的脂肪。

从《柳叶刀》PURE原文的数据分析图中,我们能够发现,按照脂肪的供能比把调查对象从低到高分为5组后,脂肪吃多少跟死亡率高低,依然不是简单的线性正相关。

死亡率最低一组的脂肪供能比是26.5%(每人每天),换算成克,相当于摄入64.8克(每人每天)的脂肪。低死亡率前三名大概50.1-81.2克(每人每天)。最高死亡率的人吃21.3克(每人每天)。

乍一看好像是吃得最少,死亡率也最高。但这样的逻辑显然是不

对的,脂肪摄入过少导致死亡率增加,很可能是因为脂肪摄入太少导致严重的营养不良从而造成了死亡率增加。

我们《膳食指南》推荐的是吃48.9-73.3克(每人每天)脂肪。这跟最低死亡率前三名又是不谋而合。所以根本谈不上是《柳叶刀》的PURE研究颠覆了《膳食指南》,而恰恰是验证了《膳食指南》。

其次,我们中国国民的脂肪摄入的统计显示,目前城乡摄入量为79.9克(每人每天),其中城市83.8克(每人每天),农村76.2克(每人每天)。所以,和这篇文章的最低死亡率相比,明显是我们吃得有点过量了。看来那些最初以为PURE研究是支持他们可以放肆吃肉的朋友要失望了。

说了这么多,想必大家终于能够明白,原文最大的毛病就出在那句“global dietary guidelines should be reconsidered”(译为:全球膳食指南应重新考虑)上。也许PURE研究的工作人员如果早一些了解我们的《膳食指南》,发现研究结论和我们指南上的数值如此吻合,就会在原本的结论后加上“except China”(除了中国以外),也就不会在最近引发国人这么多的误会。

总之,碳水化合物也好,脂肪也罢,都没有越多越好或越少越好的道理。事实上,我们看到咱们居民的脂肪摄入都普遍过量,而城市居民的碳水化合物摄入量不足,接下来还是继续遵循《膳食指南》,控制好自己平衡多样化的膳食结构,有则改之,无则加勉吧。

文/高洁(食品科学博士)
原文刊载于《北京青年报》
编辑 张艳艳