

健康周报

值得信赖的全球健康资讯发布平台



第 5 期 — 2014 年 9 月 25 日

本期内容

2014 中国国际营养与健康产业峰会诚邀您的加入

多吃水果可降低 40% 的心脏病发生率

蛋白质摄入可减少患骨质疏松的风险

钾元素可减少女性中风及死亡率

常吃高脂乳制品，糖尿病风险更低

美中健康产品协会是由全球健康产业专家 Jeff Crowther 先生在美国创办的非营利性组织。协会成立的目标是促进中国天然健康产品行业的持续发展，帮助会员企业在中美两国的市场中开展业务。《健康周报》是一份免费发送的电子读物，主要向读者传播膳食补充剂产品和天然原料的信息，以及发布全球健康产品行业的服务动态。

2014 中国国际营养与健康产业峰会诚邀您的加入

由美中健康产品协会与中国贸促会化工行业分会共同主办的“2014 中国营养与健康产业峰会”将于11月3日-4日于北京召开。

届时来自全球10多个国家的膳食补充剂生产商和天然原料供应商将会齐聚一堂，共同探讨营养与健康产业的发展前景，分享业内最新的法规改革信息。

此次峰会的议题涉及广泛，既包括中国膳食补充剂行业的市场概况、法律法规改革趋势、保健食品及新资源食品原料注册等热点问题，还包括医疗用途食品或特殊膳食营养食品在中国市场的发展前景。

多国政府机构将出席本次活动，如美国FDA、欧盟、加拿大驻华使馆及以色列驻华使馆的官员将为与会企业进行本国膳食补充剂行业法律法规的宣讲。

[点此获得更多会议信息](#)

多吃水果可降低40%的心脏病发生率

一组来自跟踪调查了中国嘉米尔班克地区50万

人长达七年之久的数据显示：人们所食水果越多，所患心血管疾病的几率就越小。

这项实验是由来自英国牛津大学的杜怀东（音译）博士主导的，他同时也参与了欧洲心脏病学会的很多研究。这项实验由来自中国10个不同地区的人45万名志愿者参与，分别为5个城市地区和5个农村地区，他们均没有心脑血管病史。实验团队指出，“众所周知，改善饮食对降低患心血管疾病来说有着至关重要的作用——患此疾病的绝大多数患者来自西方国家，很少一部分来自中国。”

“中国的心血管疾病模式比较特殊，西方国家此类疾病常与缺血性心脏病相关，中国人的心血管疾病大多由中风引起”，杜博士还说道“先前做过的一些研究已经将一些局部缺血和少数可能因为血性中风引起的此类疾病案例添加到了资料组中。鉴于不同患者生理机能和危险系数的差异，我们还进行了一项食用水果与发生中风及相关病症的关系的实验，被实验者主要是来自中国农村和城市不同地区的成年人。

“我们的实验结果显示了吃水果的好处，无论是对于普通大众和心血管疾病和高血压患者”，实验小组还表示“摄入水果是降低患心血管疾病的十分有效的方式，我们不能只是认为它‘可能有效’。”

“国家应该通过教育性，调整性的方式来制定一些政策，来提高新鲜水果供应的实用性，可购性和可接受性。”

研究过程

参与这项长达为时7年的实验之前，根据实验参与者的消费习惯，实验小组他们分成了五类：从不吃水果，每月一次，每周1-3次，每周4-6次，每天都吃。

实验小组发现，大约有18%的参与者每天都吃水果，6.3%的参与者从不吃水果。那些每天坚持水果的人平均每天食用大约1.5份。

小组表示，在实验期间的7年时间里，有19,300例心血管疾病和19,689例中风案例。

调查研究发现，与那些从不吃水果的人相比，每天坚持吃水果的人降低了25%—40%的患心血管疾病的概率（还有将近15%患高血压的概率，25%左右患缺血性中风的概率，和40%患血性中风的概率）。

他们还发现了存在在水果的食用频率与患心血管疾病概率之间紧密相关的联系。“我们的实验数据已经充分表明了食用新鲜水果能够降低患心血管疾病的概率，不管是缺血性心脏病还是中风（尤其是血性中性）”，杜博士还说道“不仅如此，你吃的水果越多，你所患心血管疾病的风险就越低。这着实向我们证明——食用水果多多益善。”



对血压和死亡率的影响

杜博士和他的同事们还发现，经常吃水果的人通常血压显著偏低。与那些从不吃水果的人相比，每天吃水果的人血压要因此低出3.4/4.1mmHg左右。

“我们的实验数据显示，食用新鲜水果与降低最低血压水平紧密相关。我们还发现食用水果对降低心血管疾病风险的好处与它对降低血压带来的好处是各自独立的。”

一项独立实验选取了超过61000名疾病患者

作为实验对象，主要研究了食用水果和死亡率的关系。结果表明，与从不吃水果的人相比，每日食用水果的人的死亡风险降低了32%。

实验小组还确认，每天食用水果的人，其还患缺血性心脏病的概率降低了27%，患中风的风险降低了40%。

信息来源：foodnavigator.com

蛋白质摄入可减少患骨质疏松的风险



近年来蛋白质产品销售火爆，总销售额可达100亿美元，而如此惊人的数字背后主要是由运动营养产品的消费者来支撑的。从更宽泛的人口统计学角度来讲，蛋白质的摄入可能比我们想象的更为关键。多数情况是，上了年纪的人虽然关心延年益寿的方法，但是却不愿花时间锻炼身体。

蛋白质也许会帮助保持中年女性的身体健康，减少得病住院的机率。最新研究表明，食用足量的蛋白质或摄入足量的氨基酸补充剂有助于中年女性保持肌肉，并降低她们患骨质疏松症的风险。患骨质疏松症的风险降低了，发生骨折的可能性也会相应降低。这对中老年人来说可谓是一个好消息。

该试验由巴西圣保罗一所大学的公共卫生学

院操作完成。实验结果刊登在《临床试验营养研究》杂志上，并可通过foodconsumer.org进行查询。

这项试验选取了65名女性，她们中有些人患有肌肉缩减症（由年龄增长而引起的肌肉减少症状可能在40岁以后开始发生），有些人没有。研究者通过X射线技术和观察饮食评估了她们的骨密度和身体成分。

他们发现，蛋白摄入量多于1.2g的女性在肌肉、骨质和脂肪量方面，水平都显著偏高。他们还发现那些患有肌肉减少症的女性摄入氨基酸的量较少。

该研究显示“不通过补充剂产品摄入了足量蛋白质，可能对女性的骨密度、肌肉含量和骨骼肌量方面都有更加显著的积极影响。”

信息来源：newhope360.com

钾元素可减少女性中风及死亡率

根据美国心脏联合会《中风研究》的最新调查，绝经后的妇女，吃含钾量高的食品比吃含钾量低的更不易患中风或者死亡。

来自纽约布朗克斯爱因斯坦医学院的Sylvia Wassertheil Smoller教授说道，“在这之前的研究都表明钾的摄入可能会降低血压。但是钾的摄入是否真正能够预防中风甚至死亡还有待证实。”

“我们的研究成果再次告诉了女性多吃蔬菜水果的重要性。水果和蔬菜中富含钾元素，而钾元素的则能够降低绝经后妇女罹患中风甚至死亡的风险。”

该调查选取了90,137名年龄在50到79的绝经女性，对她们的健康状况进行了11年的跟踪调查，主要关注这些女性日常生活中钾元素的摄入情况，同时记录研究期间患上局部缺血性或出血性中风以及死亡的人数。这些妇女在调查之初都没有患上中风，她们通过饮食摄入的钾量是每日

2,611毫克。此项调查结果是基于通过食物而摄入的钾，而非来自膳食补充剂产品。

调查结果显示：

- 大体说来，摄入钾量最多的妇女比起摄入最少的患上中风的几率要低12%，而罹患局部缺血性的机率则更低
- ，仅为16%。
- 摄入钾量最多的妇女比摄入最少的死亡率低10%。
- 在这些不患有高血压的妇女之中（她们均是血压正常，非通过药物调压的人），摄入最多钾的人要比摄入最少钾量的妇女患上局部缺血性中风的机率低27%，而对于所有的中风类型则要低21%。
- 患有高血压的妇女（血压过高并且依靠药物控制血压的人），摄入最多量钾的人，其死亡风险要小很多，然而钾的摄入却不能够降低她们患上中风的危险。

调查表明，在患上高血压之前，在饮食中摄入越多的钾就越有益处。然而调查却没有证明钾的摄入量和出血性中风之间有何联系，这可能是因为在研究中出血性中风的数量太少。

美国农业部建议妇女每日摄取4,700毫克钾。Sylvia 教授还说道，“在我们的研究中，仅仅2.8%的妇女持平或超过这个水平。世界卫生组织建议妇女每日摄取的钾含量稍低一些，是至少3,510毫克。然而，只有16.6%的妇女持平或超过此水平。”

“我们的发现表明，妇女需要吃更多钾含量丰富的食物。你不可能在垃圾食品中发现很高的钾含量。真正钾含量高的食物包括马铃薯、甘薯，香蕉和大豆。

对于大多数中年妇女来说，提高钾的摄入量兴许是个好主意，然而血液中过多的钾却有可能对心脏造成危险。她说，“人们应该向医生询问他们应该摄入多少的钾。”

研究根据观察进行且只涉及了绝经后的妇女。调查也没有将钠元素纳入考虑范畴，所以钠

和钾之间平衡的潜在重要性也没有在研究结果中体现出来。调查表明需要做更多的研究来证实钾是否也在男人和年轻人身上起同样的作用。

信息来源：newhope360.com

常吃高脂乳制品，糖尿病风险更低



在今年奥地利维也纳举办的欧洲糖尿病学会（EASD）年会上报告的最新研究显示，摄入高脂乳制品较多的人群2型糖尿病的风险要比很少摄入的人低23%。这项研究由来自瑞典隆德大学的乌尔丽卡·埃里克松（Ulrika Ericson）及其同事进行。

膳食脂肪会影响糖代谢和胰岛素敏感性，在2型糖尿病（T2D）的发生过程中起着相当重要的作用。研究表明，将饱和脂肪替换为单不饱和或者多不饱和脂肪对预防2型糖尿病会有帮助。基于这一结果，人们一般认为植物来源的脂肪比动物脂肪更有益健康。

的确，已有研究表明摄入红肉或肉类制品较多可以增加患2型糖尿病的风险。然而，对乳制品来源的脂肪，情况却有所不同。若干流行病学研究显示，加强乳制品的摄入对减少糖尿病风险是有好处的，然而这些问题仍需要进一步研究。在这项最新的研究当中，作者检验了乳制品来源的脂肪摄入与2型糖尿病发病风险的相关性

这项研究纳入了 26930 名受试者（60%为女性），年龄从 45 到 74 岁不等，饮食数据通过受试者提供的饮食记录收集。在 14 年的随访当中，共有 2860 人被诊断出糖尿病。在校正了能量摄入之后，研究者建模分析了不同乳制品摄入等级的糖尿病风险指数。这个模型包括了许多校正参数，如年龄、性别、季节、饮食评估方式、总能量摄入、体重指数（BMI）、休闲时间的体育锻炼、吸烟、饮酒以及教育程度等。

研究者发现，相比摄入较少的人而言，摄入高脂乳制品最多的 20% 的受试者患 2 型糖尿病的风险要降低 23%。

考虑到高脂乳制品的不同种类，研究者还发现，奶油摄入较多的人（每天摄入超过 30 毫升，与每天摄入不足 0.3 毫升相比）发展成为 2 型糖尿病的风险降低了 15%。高脂发酵乳的摄入同样可以降低 20% 的糖尿病发病风险（每天摄入 180 毫升与不摄入高脂发酵乳相比）。

与此同时，在这项研究中并没有发现低脂乳制品与糖尿病风险存在相关性。而无论脂肪含量多少，肉和肉类制品摄入过多，都与 2 型糖尿病发病风险增加相关。

埃里克松博士说：“我们的观察结果可能对之前讨论的糖尿病发病相关因素有一些帮助，即膳食脂肪的分类以及脂肪的来源中哪些因素与糖尿病关系最密切。我们发现，高脂乳制品的摄入与降低糖尿病风险有关，在这方面并不是低脂乳制品更好。这至少可以部分解释乳制品对于降低糖尿病风险的保护作用。而高肉类摄入则与糖尿病风险增加相关，无论含脂肪多少。”

她补充道：“我们的研究提示，总体上讲与肉类脂肪相比，乳制品可能对于预防 2 型糖尿病更有保护作用。”

转载自：[果壳网](#)

想了解更多协会服务和活动，请联系此处：

info@uschinahpa.org

想在该电子周刊上发表文章，请联系此处：

news@uschinahpa.org