

中国居民膳食纤维摄入状况及其与慢性病关系的研究

何宇纳

(中国 CDC 营养与健康所 研究员)

摘要 2010-2012 年中国居民营养与健康状况监测是具有最新具有全国人群代表性的研究数据,采用连续 3 天 24 小时个人膳食回顾法结合家庭调味品称重的调查方法收集了全国 150 个监测点 6 万余人的食物摄入数据。利用 2002 中国食物成分表,分析了中国不同地区年龄人群膳食纤维的摄入状况,结果显示中国居民的膳食纤维的摄入水平呈下降的趋势,目前平均每标准人每日膳食纤维(不可溶)的摄入量为 11g,城市与农村基本一致。由于食物成分表中可溶性膳食纤维数据不足,采用折算系数推算出每日膳食纤维总量约为 13g。膳食纤维的主要来源是蔬菜、粮谷类和豆类。与中国居民膳食营养素推荐摄入量(DRIs)中膳食纤维的推荐

量相比,能达到 AI(25g)的人群不足 5%。通过对 18-64 岁成年人膳食纤维与肥胖、血糖水平、血压值的相关分析研究显示,来源于粮谷类食物的膳食纤维与空腹血糖水平呈负相关,膳食纤维摄入量高的人群比摄入量低的人群发生糖尿病的风险低;来源于蔬菜水果的膳食纤维的摄入量与体质指数(BMI)、收缩压、舒张压成负相关,蔬菜水果来源的膳食纤维摄入量高的人群比摄入量低的人群发生超重肥胖、高血压的风险低。中国居民存在膳食纤维的摄入量普遍不足,应通过增加全谷物食物、蔬菜水果的摄入提高膳食纤维的摄入水平,以减少慢性病发生的风险。