



## 全球不良飲食習慣比吸煙更致命

根據比爾和梅林達·蓋茨基金會資助的一份新報告顯示，地中海國家是世界上與飲食相關的死亡人數最少的國家之一。該報告顯示，1990年至2017年間，不良飲食習慣比吸煙更加致命。

地中海飲食以特級初榨橄欖油為核心，包括大量食用蔬菜、堅果和魚類。在已發表的研究中，科學家們經常稱讚這種飲食有益於健康，如降低過胖、抑鬱和中風的風險。

研究發現，中國是世界上鈉攝入量最高的國家，這也使其成為該國跟飲食有關的死亡主因。大豆和其他鹹味料以及加工食品的日益流行，都被列為誘因。

發表在醫學雜誌《柳葉刀》上一項名為《2017年全球疾病負擔研究》的權威評估，通過分析飲食風險等因素，對195個國家的人們死亡原因進行了評估。

然而，研究人員指出，這不是一個過胖問題，而是與飲食中含有過多鹽、太少全穀物或水果過少有關。這些不太理想的飲食習慣會對心臟造成傷損害、導致癌症，並致使全球五分之一的人死亡。

該研究中提到的其他飲食風險因素是低水平多元不飽和脂肪酸和高水平反式脂肪酸的飲食，例如在植物油中發現的反式脂肪酸。美國食品和藥物管理局去年的一份報告對一項健康聲明表示支持，稱用含高水平油酸的食用油取代含高飽和脂肪的脂肪和食油可以降低患冠心病的風險。

油酸是一種有益的單飽和脂肪酸，可以在許多食物中找到，特別是在特級初榨橄欖油中，其含量為55-83%。在所有可用的橄欖油中，無論所用的橄欖是源自何種品種或遺傳基因，意大利的橄欖油被公認為含有最高水平的油酸。

“太極計劃”正在向中國大陸和台灣地區傳播使用特級初榨橄欖油烹飪帶來的健康益處。

該項目由歐盟共同資助，並由 Italia Olivicola和UNAPOL兩大聯盟協助推廣，旨在向消費者提供所有關於橄欖油的消息。您可以在App Store 和 Google Play點擊和下載我們的OurOliveOil應用程序。

想了解更多關於“太極計劃”的信息，歡迎點擊[OurOliveOil.com](http://OurOliveOil.com)，也可通過以下方式聯繫我們：



來源:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext#seccestitle220](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext#seccestitle220)  
<https://www.bbc.co.uk/news/health-47734296>



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE.

[www.ouroliveoil.com](http://www.ouroliveoil.com)

