

“中国心脏健康膳食”开发成功

为高血压患者提供专属饮食方案

● 本报记者 崔雪芹

近日,《循环》刊发北京大学临床研究教授武阳丰与研究员王燕芳团队新成果,题为“基于菜系的中国心脏健康膳食在中国成人中的降压效果:多中心、单盲、随机、平行对照、饲食试验”。通过对265名高血压患者的最新研究发现,高血压患者食用“中国心脏健康膳食”4周后,收缩压和舒张压平均可显著下降10.0毫米汞柱、3.8毫米汞柱。

武阳丰告诉记者,这项成果意味着世界第三大健康膳食——“中国心脏健康膳食”开发成功,这为高血压患者通过健康饮食控制血压提供了方案和信心。

“健康中国”离不开健康膳食

据悉,武阳丰团队自主研发的“中国心脏健康膳食”是符合中国饮食文化特点的一种健康膳食,它由一整套按照“中国健康膳食”的营养素标准开发的、可以做到连续2周不重样的早中晚餐主副食谱构成,为中国人及喜好中餐的国际友人提供了一种好吃不贵又健康的膳食选择。

武阳丰介绍,不健康的饮食是导致我国心血管疾病负担迅速上升的主要因素之一。

全国营养调查发现,与1982年相比,2012年我国人均摄入谷类、根茎类、蔬菜和水果分别下降了34%、80%和15%,而人均摄入肉类、鸡蛋、食用油分别增加了162%、233%和132%。相应的,我国的心血管疾病负担也迅速增加。目前,由心血管病导致的死亡已占我国总死亡的45%。

研究人员在严格随机对照试验中发

现,经过1周的导入期和4周的试验期,与接受当地常规膳食的对照组相比,接受“中国心脏健康膳食”的干预组收缩压平均净下降10.0毫米汞柱,舒张压平均净下降3.8毫米汞柱。

“健康中国”离不开健康膳食,合理膳食行动和心血管疾病防治行动是“健康中国”行动的两项重要内容。这项名为DECIDE-Diet(决定膳食)的研究由北京大学牵头,复旦大学、中山大学、四川大学、扬州大学和四川旅游烹饪学院等多家国内外顶尖学术机构的营养学家、烹饪大师及心血管病防治专家共同合作完成。

DECIDE-Diet研究课题负责人、营养学专家王燕芳研究员介绍,为了实现有效降压的健康目标,与中国城市人群和普通膳食营养成分相比,“中国心脏健康膳食”将钠减少了一半,从每天6000毫克减少到3000毫克。同时减少了脂肪,增加了蛋白质、碳水化合物、钾和膳食纤维。

临床评价效果在四地开展

“中国心脏健康膳食”的临床评价工作在北京、上海、广州和成都四地开展,由北京大学临床研究所、复旦大学附属上海华东医院、中山大学公共卫生学院、四川大学公共卫生学院四个研究中心主持完成,共纳入265名社区高血压患者(130毫米汞柱至159毫米汞柱之间,无论是否服用降压药物)作为研究对象。

所有研究对象先经过为期1周的导入期,食用符合当地饮食文化的普通膳

研究人员向受试者分发试验膳食。
课题组供图



食。顺利完成导入期的研究对象被正式纳入研究,并随机分配到干预组和对照组。进入干预组的研究对象每日三餐接受“中国心脏健康膳食”,进入对照组的研究对象则每日三餐继续接受导入期的当地普通膳食。试验期共4周。整个试验期间,不告知研究对象吃的是哪一种膳食,血压也由不了解分组情况的独立工作人员测量。研究者精准记录研究对象每一餐饭菜的进食量和剩余量,以及进食研究之外的食物情况。

研究结果显示,首先,经4周干预,对照组受试者的收缩压(高压)和舒张压(低压)分别平均下降了5.0毫米汞柱和2.8毫米汞柱;干预组受试者的收缩压和舒张压分别平均下降了15.0毫米汞柱和6.7毫米汞柱。收缩压和舒张压的变化在两组之间的平均净差分别为10.0毫米汞柱和3.8毫米汞柱。

其次,干预组碳水化合物供能比平均增加8%,蛋白质供能比平均增加4%,脂肪供能比平均减少11%,纤维素平均增加14克,钾平均增加1753毫克,镁平均增加194毫克,钙平均增加413毫克,钠减少2836毫克。对照组与导入期比几乎没有变化。

此外,“中国心脏健康膳食”的降压效果在不同菜系间没有显著差别。

最后,受试者对“中国心脏健康膳

食”的喜好度为9.7分(满分10分),与对照组相比没有差异。

另外,在成本方面,与对照组相比,“中国心脏健康膳食”每天每人平均仅增加3.6元,在大众可支付范围内。

为“健康中国”行动提供科学手段

王燕芳表示,这项研究的成果支持了“食物是良药”的现代营养学观点和“药食同源”的古老中国智慧,为高血压患者通过健康饮食控制血压提供了方案和信心。

武阳丰强调,临床医生应建议高血压患者健康饮食,减少钠摄入的同时增加钾、膳食纤维、蔬菜和水果的摄入。中国的餐饮服务行业,尤其是那些为养老机构等特殊人群提供膳食的机构也应参考“中国心脏健康膳食”的食谱为老人提供健康膳食。

武阳丰认为,“华人占世界人口的五分之一,‘中国心脏健康膳食’不仅为中国人,也为海外华人及喜好中餐的国际友人提供了一种好吃不贵又健康的膳食选择,它将成为继得舒膳食和地中海膳食之后世界第三大健康膳食。”“中国心脏健康膳食”的开发成功,无疑为“健康中国”行动提供了一个有力的科学手段。

相关论文信息:<https://doi/abs/10.1161/CIRCULATIONAHA.122.059045>

肝癌复发精准防治取得新进展

本报讯 肝癌的高复发率是影响患者长期生存的重要因素之一,如何预防肝癌复发已成为肝癌临床诊疗中的一大难题。中山大学附属第一医院肝胆胰外科中心教授匡铭团队在肝癌复发精准防治领域取得新进展。相关研究论文近日发表于《癌症免疫学研究》。

该研究报道了REMEC临床试验

(NCT03067493)第一阶段的前期结果。该临床试验是全球首个基于肿瘤新生抗原的树突状细胞(DC)疫苗和过继性T细胞联合疗法预防肝癌复发的II期临床试验。研究结果表明,基于肿瘤新生抗原的联合免疫疗法安全可行,可减少根治性治疗后的肝癌复发。该研究结果对于临床肝癌复发防治具

有重要参考价值。

该研究还发现,70%的肝癌患者对联合免疫治疗有响应,并且在治疗过程中未出现严重不良反应。对联合免疫治疗有响应的患者中有71.4%在2年内未复发,肿瘤无进展生存期较无响应患者显著延长。

进一步研究发现,原发肿瘤表现出

高肿瘤突变负荷、DC及CD8⁺T细胞富集、T细胞炎症相关基因高表达等特征的肝癌患者更易从联合免疫治疗中获益。此外,在复发肿瘤中观察到免疫编辑和新免疫原性肿瘤克隆的产生,提示肝癌复发可能与治疗压力下发生的免疫逃逸有关。

(朱汉斌)

相关论文信息:

<https://doi.org/10.1158/2326-6066>

CIR-21-0931meta/loac012