

关注营养与生活方式，全方位促进公众身心健康

王志宏, 张兵, 丁钢强

中国疾病预防控制中心营养与健康所, 北京 100050

DOI 10.13213/j.cnki.jeom.2021.21256

摘要：

健康的内涵是多元的，躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康被视为多维度的完全健康。作为健康基石之一，合理膳食是完全健康的基础。尽管中国是抑郁症疾病负担较为严重的国家之一，我国65岁及以上老年人抑郁症患病率高达10%~15%，但心理不健康——心境障碍往往被忽视。因交叉学科发展的限制，国内关于膳食营养、生活方式和抑郁症关联性的研究较少。“神经系统疾病专病社区队列研究(CCSNSD)”旨在建立癫痫、阿尔茨海默病和帕金森病社区人群队列，广泛收集膳食及生活方式、认知、抑郁等相关数据，为开展营养与神经精神交叉学科领域的研究提供支撑。本专栏利用CCSNSD基线调查数据，分别探讨了巧克力摄入、身体活动、血尿酸水平与55岁及以上人群抑郁症状检出的关联性，还分析了不同血压状况与认知功能的关系。未来可充分利用该队列基线和随访调查数据开展纵向研究，以进一步探讨膳食营养对抑郁症状、认知障碍风险的影响。

关键词：健康；心理健康；抑郁；认知功能；营养

Concerns on nutrition and lifestyle to comprehensively promote physical and psychological health among Chinese population WANG Zhihong, ZHANG Bing, DING Gangqiang (National Institute for Nutrition and Health, Chinese Center for Diseases Control and Prevention, Beijing 100050, China)

Abstract:

The connotation of health is pluralistic. Physical, mental, social, and spiritual well-being are regarded as multidimensional complete health. A healthy diet, as one cornerstone of health, is the basis of complete health. Although China is one of the countries with a heavy burden of depression and the prevalence of depression in the elderly aged 65 and above is as high as 10%-15% in China, mental health problems—mood disorders—are often overlooked. Due to the limitation of interdisciplinary development, there are few studies on the relationship between diet, nutrition, lifestyle, and depression in China. The Community-based Cohort Study on Nervous System Diseases (CCSNSD) was brought forward to establish community population-based cohorts of epilepsy, Alzheimer's disease, and Parkinson's disease, widely collect data on diet, lifestyle, cognition, and depression, and provide support for the interdisciplinary research on nutrition and neuropsychology. Using the baseline data of the CCSNSD, this special column investigated the associations of chocolate intake, physical activity, and serum uric acid level with the prevalence of depressive symptoms among the people aged 55 and above, as well as the relationship between blood pressure and cognitive function. In the future, the baseline and follow-up visit data can be further exploited to conduct longitudinal analyses on the impact of diet and nutrition on the risks of depression symptoms and cognitive impairment.

Keywords: health; psychological health; depression; cognition; nutrition

对“健康”的科学全面的认识，是维护生命全周期健康的前提。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康的定义主要有两个阶段：一是在1948年发布的《宪章》中将健康定义为“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态”；二是在1989年WHO更新了定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”^[1]。因此，健康的内涵是多元的，既不能错误地理解为“没有病和不虚弱”，也不能狭隘地理解为“躯体健康”，只有上述四个方面都健全，才是完全健康。相对于躯体健康，心理健康往往被忽视。心理健康指人的心理处于完好状态，包括正确认识自我、正确认识环境和及时适应环境；一般可理解为情绪的稳定和心理的成熟，这两个方面是相对的、动态的。

组稿专家

王志宏(中国疾病预防控制中心营养与健康所)，E-mail: wangzh@ninh.chinacdc.cn

基金项目

国家重点研发计划(2017YFC0907700, 2017YFC0907701)

特约撰稿人



丁钢强



王志宏

丁钢强(1964—)，男，医学博士，主任医师、博士生导师。《环境与职业医学》编委，中国疾病预防控制中心营养与健康所所长；国家卫生标准委员会营养标准专业委员会主任委员，中国营养学会副理事长，中国食品科技学会副理事长，第四届国家食物与营养咨询委员会委员。主要从事营养、食品安全及公共卫生领域工作。

王志宏(1976—)，女，博士，研究员、博士生导师。《环境与职业医学》编委，中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员，中国营养学会公共营养分会和特殊营养分会委员。主要从事公共营养和营养流行病学领域工作。

通信作者

丁钢强, E-mail: dinggq@chinacdc.cn

伦理审批 不需要

利益冲突 无申报

收稿日期 2021-06-02

录用日期 2021-07-07

文章编号 2095-9982(2021)08-0801-03

中图分类号 R151

文献标志码 A

引用

王志宏, 张兵, 丁钢强. 关注营养与生活方式，全方位促进公众身心健康[J]. 环境与职业医学, 2021, 38(8): 801-803.

► 本文链接

www.jeom.org/article/cn/10.13213/j.cnki.jeom.2021.21256

Funding

This study was funded.

Correspondence to

DING Gangqiang, E-mail: dinggq@chinacdc.cn

Ethics approval Not required

Competing interests None declared

Received 2021-06-02

Accepted 2021-07-07

► To cite

WANG Zhihong, ZHANG Bing, DING Gangqiang. Concerns on nutrition and lifestyle to comprehensively promote physical and psychological health among Chinese population[J]. Journal of Environmental and Occupational Medicine, 2021, 38(8): 801-803.

► Link to this article

www.jeom.org/article/en/10.13213/j.cnki.jeom.2021.21256

1 以合理膳食均衡营养为基础, 促进人群身心健康

为了促进多维度的“完全健康”, WHO于1992年发表的《维多利亚宣言》中提出了促进健康的四大基石, 即合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡^[2]。对健康概念的理解不能忽视心理健康, 同样, 促进健康的完满状态不能忽略“心理平衡”。此外, 睡眠质量也与健康密切相关, “充足睡眠”可视为第五基石。上述五大基石之间是相互关联、相互影响的, 如吃动平衡, 保持健康体重; 熬夜可能会导致食欲低下、情绪低落等, 因此要全面塑造自律自主的健康行为。其中合理膳食、均衡营养是健康的基础, “营养”, 顾名思义“谋求养生”, 是生命之源。“减少不健康膳食”是WHO推荐防控非传染性疾病的“最合算措施”之一, 在促进健康饮食领域每投入1美元可获得12.82美元回报, 远高于减少有害酒精使用, 减少烟草使用, 增加身体活动等政策措施的效益^[3]。

心境障碍是由各种原因引起的以显著而持久的情感或心境改变为主要特征的一组疾病。抑郁症是心境障碍的主要类型之一, 又称抑郁障碍, 以显著而持久的心境低落为主要临床特征。据WHO报告, 全球抑郁症患病人群累计超过3.5亿人, 到2030年抑郁症将成为全球疾病总负担的第一位。中国是抑郁症疾病负担较为严重的国家之一, 2019年我国抑郁症患病率达2.1%, 青少年、孕产妇、老年人和高压职业人群是我国抑郁症的重点防治人群, 65岁及以上老年人抑郁患病率高达10%~15%^[4]。

2 依托神经系统疾病专病社区队列, 探讨营养与心理健康的关系

目前国内关于膳食营养、生活方式和抑郁症关联性的研究较少, 主要是因为在进行抑郁症或抑郁情绪研究时, 没有收集膳食、吸烟、饮酒、身体活动、睡眠等生活方式因素的资料, 样本量较小, 控制混杂因素的能力不足等。有限的流行病学研究结果也不一致^[5]。

“神经系统疾病专病社区队列研究”(Community-based Cohort Study on Nervous System Diseases, CCSNSD)是中国疾病预防控制中心营养与健康所承担的科技部课题, 隶属于国家重点研发计划精准医学研究专项项目“神经系统疾病专病队列研究”, 旨在分别建立癫痫、阿尔茨海默病(Alzheimer's disease, AD)和帕金森病(Parkinson's disease, PD)社区人群队列, 深入探讨疾病的潜在影响因素, 为制定干预措施提供一定的科学依据。AD和PD队列纳入标准为55周岁及以上

未患有PD和AD的常住人口。课题组广泛收集人口经济特征、社区环境因素、膳食及生活方式、认知功能、慢性病病史等相关数据, 并开展体格测量和血液样品采集, 为全方位探讨危险因素提供了丰富的信息。

该课题采用老年抑郁量表(Geriatric Depression Scale-30, GDS-30)筛查抑郁症状^[5], 该量表属于抑郁情绪筛查自评量表, 抑郁情绪不同于临床上诊断的抑郁症。但Huang等^[6]研究发现GDS-30适用于对社区人群(无论其是否有轻度认知障碍)的筛查, 有良好的信度和效度。此外, 该课题还采用简易精神状态量表(Mini-Mental State Examination, MMSE)和蒙特利尔认知评估量表(Montreal Cognitive Assessment, MoCA)来评估调查对象的认知功能, 并采用食物频率问卷收集调查对象在过去12个月内谷薯类、蔬果类、豆类、乳类、肉类、蛋类、巧克力、咖啡等的消费频率及平均每次消费量, 以了解通常的膳食摄入状况。

3 识别抑郁症状影响因素, 预防关口前移

基于CCSNSD基线调查数据, 已有研究发现55岁及以上人群抑郁症状检出率为7.4%, 且休闲静坐时间分配模式(主动和被动思维静坐行为占比)直接影响抑郁症状检出的可能性: 使用电脑和阅读等主动思维静坐时间与抑郁评分呈负相关, 但看电视等被动思维静坐时间与之呈正相关^[7]。吕燕宇等^[8]的研究聚焦职业人群, 发现45~60岁组(检出率8.1%)、大学及以上文化程度、吸烟及睡眠时长不适宜(<8h或>9h)者出现抑郁情绪的可能性较高。黄绯绯等^[9]研究显示, 与老年人抑郁症状相关的膳食模式为油炸面食、畜肉、加工肉制品、动物内脏、松花蛋摄入频率较高, 液态奶/奶粉/奶酪、蛋类(除松花蛋)摄入频率较低。

《环境与职业医学》杂志组织刊出“中国55岁及以上人群膳食营养与神经精神疾病”的专栏, 利用CCSNSD基线调查数据, 分别探讨了巧克力摄入、身体活动、尿酸水平与55岁及以上人群抑郁症状检出的关联性。研究发现, 仅55岁及以上男性每周增加1g巧克力摄入可能增加抑郁症状得分0.035分, 未发现巧克力摄入量与男女性抑郁症状检出有相关关系^[10]; 不同强度的身体活动与55周岁及以上人群抑郁症状检出的剂量-反应关系不同, 低强度的身体活动与之的剂量-反应关系呈线性下降趋势, 而中高强度的身体活动与之呈“U”型^[11]; 血清尿酸水平过高的55岁及以上人群中, 仅男性抑郁症状检出的可能性增加^[12]。不同血压状况(非高血压、高血压控制、高血压未控制和高血压未诊断)人群中, 高血压未诊断可能是55岁及以上

人群患轻度认知障碍的危险因素 ($OR=1.28$, 95% $CI: 1.06\sim1.55$)^[13]。但上述研究仅基于基线调查的横断面数据,无法进行因果推断;食物频率问卷法作为一种半定量膳食调查方法,在对食物摄入量估计的准确性上有局限性。CCSND 将于 2021 年 6 月底完成随访调查,届时可充分利用两轮数据开展纵向研究。

第七次人口普查结果显示,2020 年我国 60 岁及以上人口占 18.7%,与 2010 年相比上升 5.44 个百分点。伴随着我国老龄化进程的加速,老年人群多元化健康问题(肥胖及其相关慢性病、神经退行性病变及抑郁症等精神障碍)愈发严峻。大力推动营养与神经精神学科交叉领域的纵深研究,全方位干预影响因素,以科技创新应对人口老龄化,对于促进全民健康和早日实现健康中国战略有深远的意义。

参考文献

- [1] CHIRICO F. Spiritual well-being in the 21st century: it is time to review the current WHO's health definition [J]. *J Health Soc Sci*, 2016, 1 (1): 11-16.
- [2] FARQUHAR F, MACLEAN DR, BALRAM BC, et al. Victoria declaration on heart health [J]. *CMAJ*, 1992, 147 (12): 1794-1795.
- [3] World Health Organization. Saving lives, spending less: a strategic response to noncommunicable diseases [R]. Geneva: World Health Organization, 2018.
- [4] 张钰群,袁勇贵,薛伟. 2020 年抑郁症研究进展回顾 [J]. *中华医学信息导报*, 2021, 36 (4): 11-12.
ZHANG YQ, YUAN YG, XUE W. Research progress on major depressive disorder in 2020 [J]. *China Med News*, 2021, 36 (4): 11-12.
- [5] 吕燕宇,贾小芳,黄绯绯,等. 膳食营养和生活方式与抑郁症关系的研究进展 [J]. *中华流行病学杂志*, 2019, 40 (4): 481-487.
LYU YY, JIA XF, HUANG FF, et al. Research progress on the relationship between dietary nutrition, lifestyle and depression [J]. *Chin J Epidemiol*, 2019, 40 (4): 481-487.
- [6] HUANG F, WANG H, WANG Z, et al. Is geriatric depression scale a valid instrument to screen depression in Chinese community-dwelling elderly? [J]. *BMC Geriatr*, 2021, 21 (1): 310.
- [7] 汪云,黄绯绯,贾小芳,等. 中国四省中老年人不同类型休闲静坐行为与抑郁症状的关联 [J]. *环境与职业医学*, 2020, 37 (12): 1141-1148.
WANG Y, HUANG FF, JIA XF, et al. Correlations between different types of leisure sedentary behaviors and depressive symptoms among middle-aged and elderly people in four provinces of China [J]. *J Environ Occup Med*, 2020, 37 (12): 1141-1148.
- [8] 吕燕宇,姜红如,张兵,等. 中国四省 18~60 岁职业人群抑郁情绪现状及其影响因素 [J]. *环境与职业医学*, 2020, 37 (5): 427-432.
LÜ YY, JIANG HR, ZHANG B, et al. Depressive mood and its influencing factors among occupational populations aged 18-60 years in four provinces of China [J]. *J Environ Occup Med*, 2020, 37 (5): 427-432.
- [9] 黄绯绯,张继国,贾小芳,等. 基于降秩回归的膳食模式与中国四省 55 岁及以上人群抑郁症状的关联性 [J]. *卫生研究*, 2021, 50 (1): 29-36.
HUANG FF, ZHANG JG, JIA XF, et al. Association between dietary patterns and depressive symptom based on reduced rank regression in people aged 55 and above in 4 provinces of China [J]. *J Hyg Res*, 2021, 50 (1): 29-36.
- [10] 王柳森,张兵,黄绯绯,等. 中国四省 55 岁及以上人群巧克力摄入量与抑郁症状的关联 [J]. *环境与职业医学*, 2021, 38 (8): 804-809.
WANG LS, ZHANG B, HUANG FF, et al. Association between chocolate intake and depressive symptoms among people aged 55 years and above in four provinces of China [J]. *J Environ Occup Med*, 2021, 38 (8): 804-809.
- [11] 欧阳一非,乔媛,张新景,等. 中国四省 55 岁及以上人群身体活动与抑郁症状的关联 [J]. *环境与职业医学*, 2021, 38 (8): 817-824.
OUYANG YF, QIAO Y, ZHANG XJ, et al. Relationship between physical activity and depressive symptoms among people aged 55 years and above in four provinces of China [J]. *J Environ Occup Med*, 2021, 38 (8): 817-824.
- [12] 苏畅,王志宏,张兵,等. 中国四省 55 岁及以上人群血清尿酸与抑郁症状的关联 [J]. *环境与职业医学*, 2021, 38 (8): 810-816.
SU C, WANG ZH, ZHANG B, et al. Association between serum uric acid and depressive symptoms among people aged 55 years and above in four provinces of China [J]. *J Environ Occup Med*, 2021, 38 (8): 810-816.
- [13] 杜文雯,贾小芳,苏畅,等. 中国四省 55 岁及以上人群血压状况与轻度认知障碍的关联 [J]. *环境与职业医学*, 2021, 38 (8): 825-832.
DU WW, JIAO XF, SU C, et al. Association between hypertension and mild cognitive impairment among people aged 55 years and above in four provinces of China [J]. *J Environ Occup Med*, 2021, 38 (8): 825-832.

(英文编辑:汪源;责任编辑:汪源)