

[本期索引]

项目名称：《藏族与汉族中老年人饮食行为的差异及对健康的影响》

项目负责人：达瓦

执行时间：2005.9—2007.9

资助金额：18 万元人民币

关键词：藏族；饮食行为；慢性病；中老年人

（引题）藏民的膳食模式具有高胆固醇、高脂肪、高热量的特点，与目前推荐的健康平衡膳食相悖；但研究同时发现，他们的大多数慢性病（如肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病）的患病率都低于汉族人群——

（主题）一个值得探究的矛盾现象

（小标题）从现代医学通常的观点来看，高胆固醇、高脂肪、高热量的藏族饮食模式是一种极不健康的饮食模式

饮食行为是决定人们营养状况的重要因素，许多国家的研究结果显示，对饮食行为进行干预，可以有效地改善人群的健康状况。我国已于 2001 年进入老龄化社会，老年人健康问题已经成为老年人问题中最迫切需要解决的问题，对老年人饮食行为进行研究对解决我国老年人健康问题有着重要的意义。

我国地域广阔，民族众多。由于地形和气候差异大，各民族在生产活动、民族信仰上都有各自的特点，在饮食上也形成了自己的民族特色，造成复杂多样的饮食结构和饮食习惯，为研究饮食行为对健康的影响提供了有利的条件。

藏族不仅有着独特的宗教文化，其饮食习惯也别具一格。酥油、糌粑和牛羊肉是长期居住在西藏自治区的人们最常食用的饮食，并且，藏族人民喜爱饮酒；此外，由于地理因素，藏族人民较少食用蔬菜。

这些极具特色的饮食习俗固然有其民族沿袭的传统及地理环境等客观条件的限制，但从现代医学通常的观点来看，是一种极不健康的饮食模式，其所具有的高胆固醇、高脂肪、高热量的特点也与中国居民传统的以植物性食物为主的膳食模式迥然不同。

那么，这种膳食模式对健康的影响是怎样的呢？虽然以往数据显示：藏族地区饮食中钠盐含量较高，当地居民高血压患病率高于其他地区人群，但藏族人民传统的膳食习惯是否具有合理的一面呢？根据现有的资料仍难以回答这个问题。另外，藏族人民酷爱饮茶并经常食用酸奶，这种行为是否对健康构成了积极的影响呢？这些问题都需要找到答案。

此外，在资源有限、经济尚不十分发达的我国，每年投入到西藏地区的医疗费用非常可观，其中，老年保健及其服务也成为社会必须负担的十分重要的任务。所以，有必要通过调查研究，尽力突破资源和客观条件的限制，合理调度有限的资金，从而改良藏族地区老年人的饮食结构和膳食习惯，以有效地解决西藏地区老年人的健康问题。

在达能基金的支持下，2005 年，西藏自治区疾病预防控制中心与中国疾病预防控制中心营养与食品安全所、北京市顺义区疾病预防控制中心合作，在西藏自治区日喀则市（该地区海拔 4200 米，属中等发展地区，是西藏自治区饮食结构、生活方式较为传统的地区，也是西藏自治区汉族居民聚居较多的地区，具有很好的代表性）和北京市顺义区开展了“藏族与汉族老年人饮食行为的差异及对健康的影响”的研究。旨在通过对居住在西藏地区的藏族老人和汉族老人及居住

在汉族地区的汉族老人的饮食行为及健康状况进行调查,以了解老年人的饮食行为现状和影响老年人饮食行为的主要因素;同时,通过移民流行病学的方法研究分析居住在不同地区、分属不同民族的老年人的饮食行为的差异及其对健康的影响,从而为改善老年人的营养健康状况和实现健康老龄化提供科学依据。

(小标题)藏区的膳食模式、饮食习惯或环境对某些慢性病的发生或许有保护作用,但藏区高脂膳食对高甘油三酯血症发病有一定不良影响

本次研究共调查了 572 名中老年人,其中,汉族地区的中老年人 225 名、居住在西藏地区的汉族中老年人 187 名、居住在藏族地区的藏族中老年人 160 名。居住在西藏地区的汉族中老年人是极具特殊意义的人群,他们的饮食习惯和健康状况与居住在汉族地区的中老年人及居住在藏族地区的藏族中老年人相比较有着重要的指导意义,对其进行分析可以很好地说明自然环境、生活习惯、饮食习惯及种族对于各种健康问题的影响。

经过对调查数据的初步分析,课题组发现,藏民摄入粗粮、奶制品和牛羊肉较多,饮酒、饮茶较多,蔬菜、水果、豆制品摄入量较低;其饮食具有高能量、高脂肪、高蛋白、高盐、高糖的特点,膳食纤维、钙、硒、尼克酸摄入量高,维生素 A、C、E 摄入量低。不过,虽然此种膳食模式与目前推荐的健康平衡相悖,但研究同时发现,藏民的大多数慢性病(肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病)的患病率都低于汉族人群。

进一步分析发现,藏族地区汉族人群饮食结构仍类似于汉族聚居区汉人,但受到藏族饮食习惯的一定影响。慢性病模式为:高甘油三酯血症患病率高,低高密度脂蛋白胆固醇血症、血脂异常患病率与汉族聚居区汉人相同,高胆固醇血症、高低密度脂蛋白胆固醇血症、糖尿病、高血压、肥胖患病率低于汉族聚居区汉人。课题组由此推断:藏区的膳食模式、饮食习惯或环境对高胆固醇血症、高低密度脂蛋白胆固醇血症、糖尿病、高血压、肥胖等慢性病的发生或许有保护作用,但藏区高脂膳食对高甘油三酯血症发病有一定不良影响。

可以认为,藏民这种高能量、高脂肪、高蛋白、高盐、高糖的膳食正是为了适应高寒恶劣的气候和高原特殊的地理环境。藏区膳食主要的特色构成包括青稞(糌粑、青稞酒)、酥油、酸奶和茶。青稞是藏民主要种植的作物和主食,其较高的膳食纤维含量对于一些慢性病的发生有一定保护作用。藏民较多食用牛羊肉,牛羊肉含有较多的全价蛋白质和适量脂肪,而胆固醇的含量较低。藏餐的口味讲究清淡、平和,很多菜除了盐巴和葱蒜不放任何辛辣的调料,这或许也是一种保护作用。另外,酥油是藏民生活中不可缺少的主要食物之一,被藏民认为能帮助消化及增加体力。藏民居住的高原环境和特殊的饮食习惯使他们离不开茶,而喝茶有助于消化,维持体内酸碱平衡,弥补了饮食中存在的缺陷。再有,藏民较多地饮用酸奶,对于消化和降解膳食中的不利成分也有一定作用。当然,究竟何种因素是导致上述现象的关键因素,课题组认为,还有待进一步分析和研究。

通过对目前获得资料的初步分析,课题组对改善老年人的营养及健康状况和实现健康老龄化提出以下建议:

一、加强营养知识的宣教和普及。研究发现大部分老年人的营养知识非常贫乏,而只有掌握一定的营养知识才有可能杜绝或避免一些不健康的膳食方式和习惯。

二、加强特定地区的食物保障。藏族很少食用水产品和蔬菜,这与当地的食物供应显然有一定关系,只有充足的食物供应才能更有效的保证当地人群的健

康。

三、加强高危人群的疾病监测。藏族的一些明显有悖于平衡膳食的饮食习惯虽然有其合理的一面，但不可否认的是，其导致一些慢性病的危险性大大增加。对这些高危人群加强监测，有助于突出三级预防的公共卫生策略，有效的降低医疗成本，改善人群健康状况。

四、政府部门应加大公共卫生研究投入。对公共卫生的一些关键问题目前研究不足，很多有意义的研究面临经费不足的窘境。（本报记者 刘艳芳整理）

藏族常用食品和用量

| 食品名称 | 原料 | 制作方法 | 食用方法 | 食用量 |
|-------|------------|--|-----------------------|---------------|
| 糌粑 | 青稞 | 青稞用滚烫的沙子炒熟后磨成粉状 | 用清茶、酥油茶、青稞酒调和成固体或糊状食用 | 每顿约食用4两 |
| 风干牛羊肉 | 牛羊肉 | 牛羊肉切成条块或整块，在零下及时度风干 | 直接食用 | 冬春季每天食用 |
| 清茶 | 砖茶、盐 | 把砖茶熬成很浓后，在常温下放置于陶罐备用，熬好的浓茶与开水配成饮用浓度，加适宜盐 | 直接饮用 | 每人每天约5升 |
| 酥油 | 牛奶或羊奶 | 奶酿成酸奶，通过一定工序从中提取固体状油 | 制作酥油茶饮用，或与糌粑调和食用 | 城镇居民每天约食用2两 |
| 酥油茶 | 酥油、清茶、盐 | 约5升清茶放2两左右酥油，经搅拌充分溶解 | 直接饮用 | 每人每天约5升 |
| 甜茶 | 奶或奶粉、红茶、白糖 | 红茶熬成适宜浓度加牛奶或奶粉再加白糖烧开 | 直接饮用 | 部分人群每天约饮用3—5升 |
| 青稞酒 | 青稞 | 青稞煮熟、发酵后加适宜水 | 调配成食用浓度直接饮用 | 根据喜好，饮用量不同 |

[专家出镜] 达瓦

主管医师，西藏自治区疾病预防控制中心传染病预防与控制所所长，一直从事疾病预防与控制工作。1996年参与全国吸烟行为流行病学调查，负责西藏地区流调和资料分析工作，揭示西藏地区不同人群吸烟行为及其危险因素；2002年参与中国居民营养与健康状况流行病学调查，负责西藏地区流调和资料分析；2004年参与中国成人慢病相关危险因素监测和死因检测，揭示西藏成人居民慢性病相关危险因素和主要死亡原因。