



週 6 個以上卵食用で死亡率が 35%増 : 中国農業大学

騰訊網 new.qq.com 2024-06-10 21:51 发布于广东知识官 微生物博士在读

01 厨房には欠かせない食材である卵は、その豊富な栄養価と多様な調理法で多くの人から愛されている。だが、卵の摂取量と健康との関係については議論がある。最新の研究が我々にいくつかの回答を提供し、健康を維持すると同時に卵の美味しさを楽しむ方法について教えてくれた。

昨今、中国農業大学の研究チームが 14 年間の追跡調査により、卵の過剰摂取も健康に悪影響を与えることがあることを発見した。1 週間に 6 個以上の卵を摂取したグループは、1 週間に 6 個未満の卵を摂取したグループと比べて全死因死亡率が 35%増加した。特に BMI が 21.2kg/m² を超える人においては、このリスク増がより顕著になる。

JOURNAL ARTICLE

Egg consumption associated with all-cause mortality in rural China: a 14-year follow-up study

Lishun Liu, Xiao Huang, Binyan Wang, Yun Song, Tengfei Lin, Ziyi Zhou, Huiyuan Guo, Ping Chen, Yan Yang, Wenhua Ling ... Show more

European Journal of Public Health, Volume 31, Issue 3, June 2021, Pages 613–618,
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa250>
Published: 05 May 2021

02 卵は『人類にとって最も理想的な自然食品』として知られており、良質なたんぱく質に限らず、ビタミン B 群やビタミン A、ビタミン D、カルシウム、鉄分など、各種のビタミンやミネラルが豊富に含まれている。このほかにも、卵中に含まれるコリンとルテインには健康上多くのメリットがある。「中国居民の食事ガイドライン (2022 年)」では、成人が 1 日当たり 40~50 グラムの卵を摂取することを推奨しているがこれは卵 1 個分に相当する。

長年にわたり、卵黄中のコレステロール含有量が高いと、心血管疾患リスクが高まるのではないかとこの点が懸念されてきた。だが、最新の研究による結果は、適量の卵接種 (週に 5 個以上) は、実際、2 型糖尿病と高血圧のリスク低下に関連していることを示している。米国ボストン大学の研究チームは、このような摂取により 2 型糖尿病のリスクが 28%、高血圧のリスクが 32%と大幅に減少できることを発見した。

北京大学の研究チームは、ネステッドケースコントロール研究を通じ、卵の適量接種は、血中の有益なタンパク質と高密度リポタンパク質コレステロール (HDL-C) を増加させると同時に、有害なタンパク質と低密度リポタンパク質コレステロール (LDL-C) 含有量を減らし、心血管疾患に対する防御効果を発揮することを発見した。

卵は適量を摂取すれば健康に有益だが、過剰に摂取するとリスクが生じる。中国農業大学の研究チームが農村地区で 14 年間にわたる追跡調査をしたところ、週に 6 個以下の卵を摂取した参加者と比べて、週に 6 個超の卵を摂取した参加者は全死因死亡率が 35%となり有意に増え特に BMI が 21.2kg/m² 以上の人では、リスク増がより顕著になることが判明した。

Table 2 Associations of egg consumption with all-cause mortality

Egg consumption	No. of cases (%)	RR (95% CI) P-value			
		Crude	Model 1 ^a	Model 2 ^b	Model 3 ^c
<3/week	569 (8.3)	1	1	1	1
3-6/week	158 (8.5)	1.02 (0.85, 1.23) 0.799	0.94 (0.77, 1.13) 0.494	0.99 (0.82, 1.21) 0.955	1.00 (0.82, 1.21) 0.994
>6/week	87 (11.8)	1.48 (1.16, 1.88) 0.001	1.29 (1.01, 1.65) 0.045	1.35 (1.05, 1.74) 0.021	1.34 (1.04, 1.72) 0.025
Egg consumption 2 categories					
≤6/week	723 (8.3)	1	1	1	1
>6/week	87 (11.8)	1.47 (1.16, 1.86) 0.001	1.31 (1.03, 1.67) 0.030	1.35 (1.05, 1.73) 0.018	1.34 (1.04, 1.73) 0.023

Multivariable logistic regression models egg consumption was significantly associated with all-cause mortality after adjusting for other covariables.

<<卵摂取量を変数とした異グループ間の全死因死亡率の差>>

具体的には、研究には **9,444** 人が参加し、うち **72.5%**が週に **3** 個未満の卵を、**19.7%**が週に **3~6** 個の卵を、**737** 人が週に **6** 個超の卵を消費した。

多変量ロジスティック回帰モデル分析により卵の摂取量と全死因死亡率に顕著な関連があることが判明。**1** 週間に **6** 個を超える卵を摂取した人は、**6** 個以下の人と比べて全死因死亡率が **35%**増加した。したがって、我々は卵の接種量をコントロールし、食べすぎず、適量接種を心掛けねばならない。

さらに層別分析を行ったところ、**BMI** が **21.2kg/m²** 超の人において、週に **6** 個以上卵を摂取する人は、痩せている人に比して全死因死亡のリスクが **116%**増加することが示された。特に注視しなければならないのは、**BMI** が **21.2kg/m²** でも正常な体型であり、自分は「太っていない」からといって卵を大量摂取してはならないということだ。

03

各項の研究の結果を総合すると、我々が結論付けられるのは：毎週 **5~6** 個の卵を摂取するのが理想的な範囲であること、全死亡のリスクを高めることなく卵による心血管保護作用を最大化できるということだ。適量の卵を楽しむと同時に、健康的なライフスタイルを保つことは、我々一人ひとりが追求すべき目標だ。

参考

Liu L, Huang X, Wang B, et al. Egg consumption associated with all-cause mortality in rural China: a 14-year follow-up study. Eur J Public Health. 2021 Jul 13;31(3):613-618.

<https://new.qq.com/rain/a/20240610A07A0X00>

A study by China Agricultural University found that consuming more than 6 eggs per week increases the mortality rate by 35%

Tencent new.qq.com 2024-06-10 21:51 Posted in Guangdong Knowledge Official Microbiology PhD Student

01

Eggs, an indispensable ingredient in the kitchen, have won the love of many people with their rich nutritional value and diverse cooking methods. However, there has been controversy about the relationship between egg intake and health. The latest research provides us with some answers to guide us on how to enjoy the deliciousness of eggs while staying healthy.

Recently, a research team from China Agricultural University conducted a 14-year follow-up study and found that excessive egg intake can also have a negative impact on health. Compared with people who consumed no more than 6 eggs per week, participants who consumed more than 6 eggs per week had a 35% increase in all-cause mortality. This increased risk was particularly evident among people with a BMI of more than 21.2kg/m².

<<Photo of abstract>>

02

Eggs are known as "the most ideal natural food for humans". They not only contain high-quality protein, but also are rich in various vitamins and minerals, such as B vitamins, vitamin A, vitamin D, calcium, iron, etc. In addition, choline and lutein in eggs also have many health benefits. The "Dietary Guidelines for Chinese Residents (2022)" recommends that adults consume 40-50 grams of eggs per day, which is equivalent to one egg per day.

There have long been concerns that the high cholesterol content in egg yolks may increase the risk of cardiovascular disease. But the latest research results show that moderate egg intake (5 or more per week) is actually associated with a reduced risk of type 2 diabetes and high blood pressure. A research team from Boston University in the United States found that such an intake can significantly reduce the risk of type 2 diabetes by 28% and the risk of high blood pressure by 32%.

Through a nested case-control study, a research team from Beijing University found that moderate intake of eggs can increase the levels of beneficial proteins and high-density lipoprotein cholesterol (HDL-C) in the blood, while reducing the levels of harmful proteins and low-density lipoprotein cholesterol (LDL-C), thereby protecting the cardiovascular system.

Although eggs may have health benefits when consumed in moderation, excessive consumption may pose risks. A 14-year follow-up study conducted by a research team from China Agricultural University in rural areas found that

compared with participants who consumed ≤ 6 eggs per week, participants who consumed >6 eggs/week had a significantly increased all-cause mortality rate of 35%. Especially in people with BMI ≥ 21.2 kg/m², the increased risk is more obvious.

<<Differences in all-cause mortality between groups with egg intake as a variable >>

Specifically, there were 9,444 participants in the study, of which 72.5% consumed less than 3 eggs per week, 19.7% consumed 3-6 eggs per week, and 737 consumed more than 6 eggs per week.

Through multivariate logistic regression model analysis, it was found that egg intake was significantly associated with all-cause mortality. Compared with people who consumed no more than six eggs per week, people who consumed more than six eggs per week had a 35% increased risk of all-cause mortality. Therefore, we should pay attention to controlling the intake of eggs, not eating too much, just eat the right amount.

Further stratified analysis showed that among people with a BMI of more than 21.2kg/m², those who consumed more than 6 eggs per week had a 116% increased risk of all-cause mortality compared with slim people. It should be noted that even if the BMI = 21.2kg/m² is still considered a normal body shape, so don't consume a lot of eggs just because you think you are "not fat".

Combining the results of various studies, we can conclude that consuming 5-6 eggs per week is an ideal range, which can maximize the protective effect of eggs on cardiovascular health without increasing the risk of all-cause mortality. Enjoying the delicious taste of eggs in moderation while maintaining a healthy lifestyle is the goal that each of us should pursue.

References

Liu L, Huang X, Wang B, et al. Egg consumption associated with all-cause mortality in rural China: a 14-year follow-up study. Eur J Public Health. 2021 Jul 13;31(3):613-618.

..... 以下是中国語原文

中国农业大学研究发现，每周摄入鸡蛋超过 6 个的死亡率增加 35%

腾讯网 new.qq.com 2024-06-10 21:51 发布于广东知识官 微生物博士在读

01

鸡蛋，这个厨房中不可或缺的食材，以其丰富的营养价值和多样的烹饪方式，赢得了众多人的喜爱。然而，关于鸡蛋摄入量与健康之间的关系，一直存在着争议。最新的研究为我们提供了一些答案，指导我们如何在享受鸡蛋带来的美味的同时，保持健康。

近日，中国农业大学的研究团队进行了为期 14 年的随访研究，发现鸡蛋摄入量过多也会对健康造成负面影响。相比每周摄入鸡蛋不超过 6 个的人群，每周摄入鸡蛋超过 6 个的参与者的全因死亡率增加了 35%。尤其是在 BMI 超过 21.2kg/m² 的人群中，这一风险增加更为明显。

<<图片>>

02

鸡蛋被誉为“人类最理想的天然食物”，不仅含有优质蛋白质，还富含多种维生素和矿物质，如 B 族维生素、维生素 A、维生素 D、钙、铁等。此外，鸡蛋中的胆碱和叶黄素对健康也有诸多益处。《中国居民膳食指南（2022）》推荐成年人每日摄入蛋类 40-50 克，相当于每天一个鸡蛋。

长期以来，人们担心蛋黄中的胆固醇含量较高，可能会增加心血管疾病的风险。但最新的研究结果表明，适量摄入鸡蛋（每周 5 个或以上）实际上与降低 2 型糖尿病和高血压的风险有关。美国波士顿大学的研究团队发现，这样的摄入量可以显著降低 28% 的 2 型糖尿病风险和 32% 的高血压风险。

北京大学的研究团队通过巢式病例对照研究发现，适量摄入鸡蛋可以提高血液中有益蛋白和高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）的含量，同时减少有害蛋白和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）的含量，从而对心血管起到保护作用。

尽管适量摄入鸡蛋对健康有益，但过量摄入可能会带来风险。中国农业大学的研究团队在农村地区进行的为期 14 年的随访研究发现，与每周摄入鸡蛋 ≤ 6 个的参与者相比，摄入鸡蛋 >6 个/周的参与者的全因死亡率显著增加了 35%，特别是在 BMI ≥ 21.2 kg/m² 的人群中，风险增加更为明显。

<<以鸡蛋摄入量为变量，不同组间的全因死亡率差别>>

具体来说，研究中共有 9444 名参与者，其中 72.5% 的人每周摄入不到 3 个鸡蛋，19.7% 的人每周摄入 3-6 个鸡蛋，还有 737 人每周摄入的鸡蛋超过 6 个。

通过多变量 logistic 回归模型分析，发现鸡蛋摄入量与全因死亡率显著相关。与每周摄入不超过 6 个鸡蛋的人相比，每周摄入鸡蛋超过 6 个的人的全因死亡率增加了 35%。因此，我们应该注意控制鸡蛋的摄入量，不要吃得太多，适量即可。

进一步的分层分析显示，在 BMI 超过 21.2kg/m² 的人群中，每周摄入超过 6 个鸡蛋的人的全因死亡风险比苗条的人增加了 116%。需要特别注意的是，即使 BMI=21.2kg/m² 仍然属于正常体型，所以不要因为自己觉得“不胖”就大量摄入鸡蛋。

03

综合各项研究结果，我们可以得出结论：每周摄入 5-6 个鸡蛋是一个理想的范围，既能最大化鸡蛋对心血管的保护作用，又不会增加全因死亡风险。适量享受鸡蛋带来的美味，同时保持健康的生活方式，是我们每个人应该追求的目标。

参考

Liu L, Huang X, Wang B, et al. Egg consumption associated with all-cause mortality in rural China: a 14-year follow-up study. *Eur J Public Health*. 2021 Jul 13;31(3):613-618.

20240610H 週 6 個以上卵食用で死亡率が 35%増 : 中国農業大学(騰訊網)