

適正な炭水化物摂取率について

炭水化物摂取率は、高くても低くても死亡率が上昇することが示され、「Lancet Public Health」誌に掲載されました。



摂取エネルギーに占める炭水化物の比率と総死亡リスクの関係は、U字型の関連が見られ、総死亡リスクは炭水化物摂取率が50～55%のときに最も低い結果でありました。



また、炭水化物に代わり、動物由来の蛋白・脂肪を摂取した場合は総死亡のリスクが上昇し（HR：1.18）、植物由来の蛋白・脂肪を摂取した場合は低下していました（HR：0.82）。