



世界卫生组织

关于世卫组织推荐 成人和儿童糖摄入量 指南的情况说明



WHO/NMH/NHD/15.3

© 世界卫生组织，2015年

版权所有。世界卫生组织出版物可从世卫组织网站 (www.who.int) 获得，或者自 WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (电话: +41 22 791 3264; 传真: +41 22 791 4857; 电子邮件: bookorders@who.int) 购买。

要获得复制许可或翻译世界卫生组织出版物的许可——无论是为了出售或非商业性分发，应通过世卫组织网站 (http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html) 向世界卫生组织出版处提出申请。

本出版物采用的名称和陈述的材料并不代表世界卫生组织对任何国家、领地、城市或地区或其当局的合法地位，或关于边界或分界线的规定有任何意见。地图上的虚线表示可能尚未完全达成一致的大致边界线。

凡提及某些公司或某些制造商的产品时，并不意味着它们已为世界卫生组织所认可或推荐，或比其它未提及的同类公司或产品更好。除差错和疏忽外，凡专利产品名称均冠以大写字母，以示区别。

世界卫生组织已采取一切合理的预防措施来核实本出版物中包含的信息。但是，已出版材料的分发无任何明确或含蓄的保证。解释和使用材料的责任取决于读者。世界卫生组织对于因使用这些材料造成的损失不承担责任。

设计和版面: Alberto March

由瑞士日内瓦世界卫生组织文件编印服务科印刷



世界卫生组织新制定的《成人和儿童糖摄入量指南》建议在整个生命历程中减少游离糖摄入量。成人和儿童游离糖摄入量应减至摄入总能量的10%以内。如能进一步将其降至低于摄入总能量的5%，会对健康带来更多好处。

游离糖与内源性糖

指南在建议中侧重阐明摄入“游离糖”对健康造成的有据可查的影响。游离糖包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。

游离糖有别于新鲜水果和蔬菜中的内源性糖。由于没有报告证据显示内源性糖消费对健康有什么副作用，指南中的建议并不适用于新鲜水果和蔬菜中内源性糖的摄入。

强烈建议

建议在整个生命历程中减少游离糖摄入量的依据是对最新科学证据的分析结果。最新科学证据显示，首先，糖摄入量较少的成年人体重较轻；其次，饮食中糖分增加，体重就会增加。此外，研究表明，与含糖饮料摄入量较低儿童相比，含糖饮料摄入量最高的儿童趋于超重或肥胖。

另一项有力证据是，如果游离糖摄入量占摄入总能量的10%以上，相对于游离糖摄入量低于摄入总能量10%而言，龋齿率较高。

根据证据的质量，世卫组织将这些建议列为“强烈”建议，即在大多数情况下可以实行的政策。国家可以根据这些建议采取行动，在考虑到当地现有食品和饮食习惯的情况下制定饮食指南。还可以采取其它政策，例如加贴食品和营养标签，开展消费者教育，管制游离糖含量较高食品和非酒精饮料的销售，并对游离糖含量较高食品实行财税政策。个人也可根据这些建议改变食物选择。



进一步减少：条件性建议

根据现有研究的性质，按世卫组织发布循证指导制度，将游离糖摄入量减至摄入总能量5%以内的建议是一项“条件性”建议。

鲜有对糖摄入量较低人口的流行病学研究。目前仅能根据三项全国人口研究，比较糖摄入量占摄入总能量5%以下的人群与糖摄入量占摄入总能量5%至10%的人群的龋齿率。

这几项人群生态研究所涉时期是第二次世界大战前夕至1946年。第二次世界大战前，每年人均糖消费量高达15公斤，而到1946年，剧减至0.2公斤。这一“自然试验”显示，在此期间龋齿率有所减少。世卫组织为此建议将游离糖摄入量减至摄入总能量5%以下，认为这将减少龋齿，进而带来额外的健康好处。

牙科疾病的治疗费用占富裕国家卫生预算的5%至10%。在低收入国家中，龋齿大多未获治疗，其治疗成本将超过用于儿童医疗保健的所有资金。

对于事关公共卫生的重要问题，即使证据质量也许不够强，世卫组织仍会提出条件性建议。条件性建议指的是落实建议的好处可能超过不良影响，但无法澄清其中的确切利弊；因此，需要与有关各方进行对话和磋商后，才能将建议作为一项政策予以落实。

今后修订指南

计划于2020年更新这一指南。将根据以下方面的研究结果更新有关建议：

- 摄入游离糖如何影响新陈代谢
- 较长期研究显示游离糖摄入量变化如何影响健康
- 游离糖摄入量在达到何种水平后会增加体重
- 行为变化对减少游离糖摄入量的有效性
- 通过定群研究评估不同糖摄入水平导致的龋齿风险。

如欲获取更多信息，请联系：

Department of Nutrition for Health and Development

World Health Organization

20, Avenue Appia, 1211 Geneva, Switzerland

传真: +41 22 791 4156

电子邮件: nutrition@who.int

www.who.int/nutrition



世界卫生组织