

研究： 多吃全谷粮少吃红肉 有助降低患糖尿病风险

研究人员发现，遵循多吃水果、坚果和豆类等植物，少吃红肉和加工肉类的饮食原则，患上第二型糖尿病的风险就可降低高达29%。

余忠达 报道
benzdoer@sph.com.sg

一项本地研究显示，每多喝一杯含糖饮料，患上第二型糖尿病的风险就提高11%；每多吃一份红肉，患病风险则增加29%，而每多吃一份全麦面包或多吃一碗全谷麦片，患上第二型糖尿病的风险就会降低7%。

研究人员也发现，遵循多吃水果、坚果和豆类等植物，少吃红肉和加工肉类的饮食原则，患上第二型糖尿病的风险就可降低高达29%。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院、杜克一新加坡国立大学医学院等机构的一组研究员，通过分析《新加坡华人健康调

查》的资料，展开追踪调查后得出以上结论。

领导这项研究的是同时在杜克一国大医学院和苏瑞福公共卫生学院担任教授的许恩佩，她和公共卫生学院副教授凡丹（Rob Van Dam）前天发表研究结果。

凡丹说，越贴近防止高血压饮食法（Dietary Approaches to Stop Hypertension，简称DASH），患病风险就越低。他进一步解释，DASH将食物分类成八组，四组能降低患糖尿病风险的食物，三组会提高食用者患病风险的食物，一组不影响患病风险。

四组可降低患病风险的食物是全谷类食品、水果、坚果和乳制品；会提高患病率的食物是红

肉和加工肉制品、加糖饮品和果汁、食盐；蔬菜则属不影响患病风险的食品。

凡丹举例说：“若你本来没吃全谷物食品的习惯，每吃一份全麦面包或多吃一碗全谷麦片，患第二型糖尿病的风险就会降低7%。”

令研究人员意外的是，每多吃一份红肉或加工肉制品，患糖尿病风险就会提高29%，显著高于每喝一杯加糖饮料带来的风险。

由于“一份”指的是113.4公克的红肉，“一杯”指的是285毫升的含糖饮料或果汁，吃红肉比起喝含糖饮料更容易给人饱足感，许恩佩因此提醒公众，比起吃太多红肉，国人更可能喝过量的含糖饮料，因此含糖饮料带给健康的危害仍不容小觑。

许恩佩也说，此次研究在1993

年至1998年展开，4万5411名在这之前没患上糖尿病的人参与其中。研究员过后分别在1999年至2004年，以及2006年至2010年进行追踪调查。其间，共5207人患上糖尿病。

饮食品质越高 越不易患糖尿病

根据DASH的定义，吃越多可降低患病风险的食物，减少可提高患病率的食物摄取，整体饮食品质就越高。许恩佩说：“我们发现，饮食品质越高的人，就越不容易患上糖尿病。”

许恩佩也说，过去研究员倾向分析个别食物造成的影响，相对容易忽略不同食物群混合在一起所产生的综合效应。“我们因此应该更注意饮食的整体品质，而不是仅仅减少摄取某种食物类。”