



# 穷富阶层都面对 糖尿病不再只是富贵病

杨萌 报道  
yangmeng@sph.com.sg

学者指出，现时今日，糖尿病不再只是富贵病，而是社会穷富两个极端阶层都会面对的疾病。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院院长张毅颖教授接受《联合早报》访问时说：“在很多国家，最穷的吃不起最有营养的食物，他们的钱只够他们买高能量、低营养价值的食物，如加糖饮料和油炸食品；这些食物能让他们有饱足感，却没什么营养，他们的肥胖率也较高。”

张毅颖指出，从供应的角度来说，较不健康的高能量食物之所以便宜，不只是需求量大，也跟比较容易生产有关。

“只需加入糖分、盐分和脂肪，食物味道就会好。在食品制造业，盈

利和消费者的口味都是重要因素，所以他们的新产品都要经过口味测试。不过，食品业越来越重视负起社会责任，注意他们在食物里加入什么，业者也注重食品的营销。但这个过程会很漫长，而且政府能做的毕竟有限。”

张毅颖举例支持论述时说：“多少年来，我们都知道每天须吃两份水果蔬菜，但到今天，有多少人这么做？”

他认为，人的口味需要慢慢转变，得去习惯较健康但未必合胃口的食物如糙米饭。糙米的价格变得比白米还要便宜时，就可能有更多人转而购买糙米。

张毅颖也说，从小引导孩童培养习惯，长大后这些习惯或观念就会形成。因此，推广健康生活的信息必须围绕在家庭，因为一般家长会为了孩子改变生活习惯。