

本地  
研究

# 多吃全麦全谷类 患糖尿风险降低

**余忠达 报道**

**benzdoer@sph.com.sg**

一项研究显示，在不改变每天所摄取卡路里的情况下，每多吃一片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%。

同样的研究也显示，每天多摄取一份红肉或加工肉类，患病风险就会增加29%；每多摄取一份含糖饮料，风险则增加11%。

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。

此次研究对其中4万5411名20多年前参与研究前没有糖尿病的人进行分析，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。期

间，共5207人患上糖尿病。

研究显示，多摄取蔬菜、水果、坚果等植物性（plant-based）食物，少摄取红肉和加工肉类，患上第二型糖尿病的风险可降低高达29%。而每用一份全谷物食品取代红肉食品，患病风险就会降低7%。

领导这项研究的是同时在杜克一新加坡国立大学医学院和国大苏瑞福公共卫生学院担任教授的许恩佩。她今早受访时根据研究结果促请国人遵循多吃蔬菜、少吃红肉的原则挑选食品。

许恩佩也强调，公众该注意的是摄取食物的质量，而并非只专注在减少所吃食物的量。

她举例说：“比方我们每天摄取2000卡路里，其中不少来自加工肉类和含糖饮料，只要用全谷物、蔬菜等取代，就可有效对抗糖尿病。”