

## 少吃白饭未必降低糖尿病几率

国大两项最新调查显示，少吃白饭未必会减少患糖尿病的几率，因为有的人选择吃更多红肉或面食取代白饭，综合饮食品质更不健康。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院流行病学研究系主任凡丹副教授（Professor Rob Martinus van Dam）告诉《星期天时报》，人们以红肉或动物性食物取代来获得相同饱足感，但这样饮食往往会导致患糖尿病风险提高。

凡丹副教授解释，尽管白饭减少，但“替代食物”如面食的烹调过程或有更高的糖分、盐分和油。

然而，若以全麦食物或蔬菜来替代白饭，则可降低患糖尿病风险。

杜克－国大医学院兼苏瑞福公共卫生学院许恩佩教授进一步说明，患糖尿病几率更多取决于一个人的综合饮食品质，而不是单看一样食材。

她提醒公众注意“替代食品”的选



▲ 糙米饭取代白饭可降低患糖尿病风险。（档案照）

择，只有这样，减少白饭的做法才能有效降低风险。

若减少白饭，却导致食用更多不健康的食物，则适得其反。

这项研究是由新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院、杜克－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，并展开追踪调查后得出的结论。