

# 降低患二型糖尿病风险 高品质饮食是关键

林芝君 报道

linyijun@sph.com.sg

● 24小时新闻热线:

1800-8227288/91918727

MMS/Whatsapp传照片:  
91918727

历时11年，针对4万多名本地华人的调查发现，“高品质饮食”是有效降低患上第二型糖尿病风险的关键。

饮食是患上第二型糖尿病的重要风险因素，过去研究员分析个别食物的影响，而忽略了不同食物群混合在一起的综合效应。有鉴于此，现在的研究更注重人们的综合饮食习惯。

一项以本地华人为对象的大型研究发现，“高品质饮食”（high-quality diet）模式可降低患糖尿病风险。“高品质饮食”的定义为少食用动物性食物，如红肉；多食用植物性食物，包括蔬菜、水果和全谷食品，并减少饮用含糖饮料。

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。

《新加坡华人健康调查》是国大在1993年至1998年展开的研究，共有4万5511名中年及年长的华人参与，当时所有受访者无人患上糖尿病。

报告记录参与者共摄入165种食物，并依据参与者的饮食模式进行评分，并与5种“高品质饮食模式”进行对比，其中包括了地中海式饮食（简称AMED）和控制高血压饮食（简称DASH）。

研究员追踪了参与者的健康情况平均11年，发现共有5207名参与者在期间患上糖尿病。

研究发现前，前20%饮食习惯与上述“高品质饮食模式”相似者，于最低的20%相比，患上糖尿病风险明显降低16%至29%。



追踪11年期间，研究员发现共有5207名参与者在期间患上糖尿病。（档案）

## 糙米对控制血糖更有效

全麦面包代替白饭有助降低18%的患糖尿病风险，本地医生指那是因全麦食品的升糖指数较低。



白米升糖指数比糙米高。（档案）

另一项相关研究发现，食用白米与患上糖尿病并无相关风险，但是如果将每日一份的白饭换作红肉或家禽肉，患上糖尿病的几率将提高40%。若换作全麦面包，则可有助降低18%的风险。

伊丽莎白医药中心内分泌专科顾问医生韦俊行受访时说，白米、白面包及白面条的升糖指数（Glycemic Index, GI）较高。

由于糙米的消化速度比白米慢，因此白米的升糖指数达80，糙米饭则约67，理论使用糙米对控制血糖应更有效。

## 避开肉干和加糖饮料

农历新年即将来临，糖尿病患者可吃瓜子、非动物性蛋白的菇类以及鱼类。

韦医生表示，尿病患者应

在佳节期间注意饮食，避开含糖量高的肉干、加糖饮料等。

瓜子、含非动物性蛋白的菇类以及鱼类则可安心食用。

他也指出，红肉含有糖化血红蛋白（HbA1c），可增高患上糖尿病的几率或加重糖尿病患者病情，因此应忌口。