

# 针对本地华族研究： 吃越多红肉和鸡鸭患糖尿病风险越高

领导这项大型研究的许恩佩教授促请国人，若要对抗糖尿病，可考虑减少吃红肉的次数，“不要天天吃，更不要每餐都吃，最好一周只吃几次，而每次的分量也应减少”。红肉包括猪肉、牛肉和羊肉。

叶伟强 报道  
yapwq@sph.com.sg

本地针对华族的大型研究发现，吃越多猪肉、牛肉或羊肉等红肉，以及鸡肉和鸭肉等禽肉的人，患糖尿病的风险显著增高。

同时，多吃红肉的影响比多吃禽肉大。研究显示，吃最多红肉者患糖尿病的概率，比吃最少的人高出23%；吃最多禽肉者患病率则比吃最少禽肉的高出15%。

吃最多红肉者平均每天吃下约一份红肉，重约50克，分量约一个拳头般大小；吃最少红肉者，平均每天只吃12克红肉，饮食较以蔬菜为主。

吃最多禽肉者则平均每天吃0.7份禽肉，而吃最少的日均分量为0.1份禽肉。

领导这项研究的是同时在杜克-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。

她根据研究结果促请国人，若要对抗糖尿病，可考虑减少吃

红肉的次数，“不要天天吃，更不要每餐都吃，最好一周只吃几次，而每次的分量也应减少”。

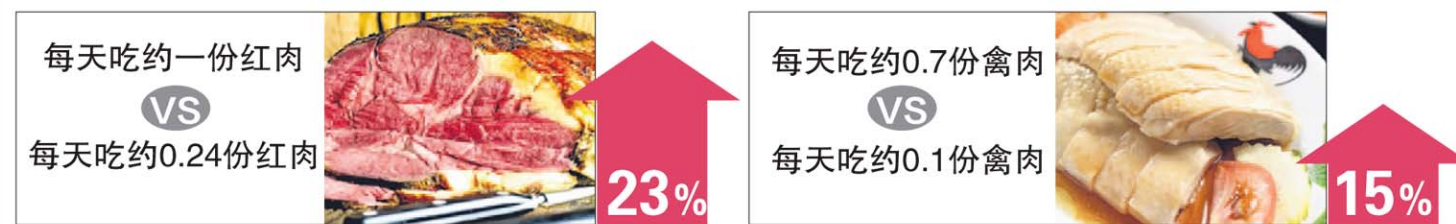
她也建议每天至少有一餐没有肉类；选吃鸡肉时，选择鸡胸肉这种白肉，而不是鸡腿，因为腿部属于常运动的部位，有大量的肌球蛋白（myoglobin），属于红肉而不是白肉。“当然，最好的替代食品是豆类、坚果类、豆腐和牛奶等有丰富蛋白质的植物类食物。”

## 以鱼或贝壳类取代红肉

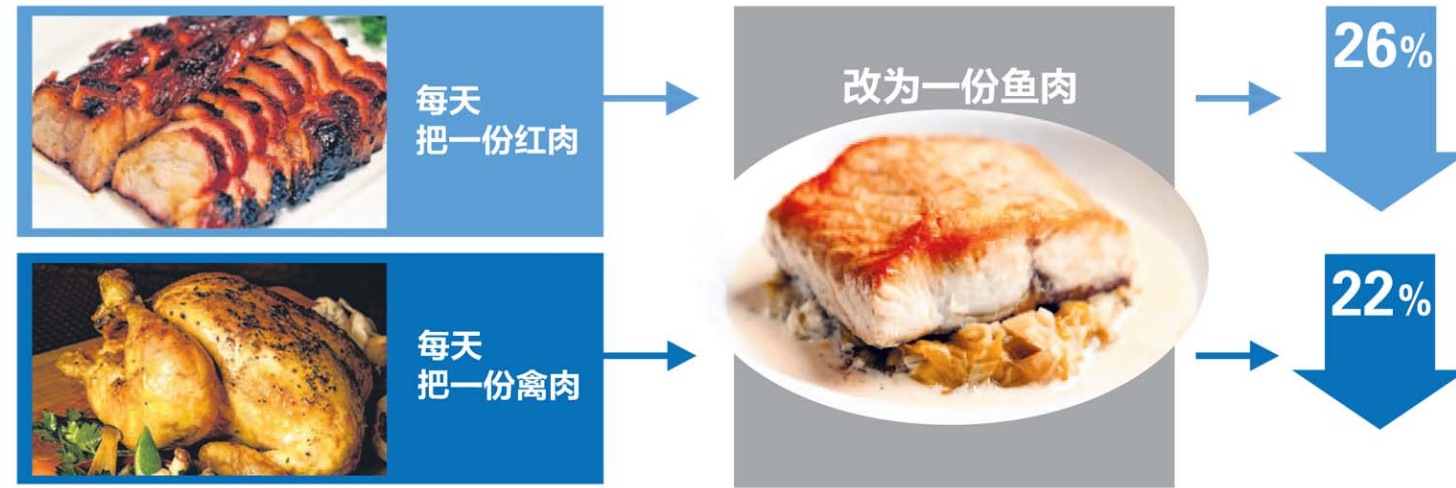
这份上月刊登在《美国流行病学报》的研究显示，每天以一份鱼肉或贝壳类（shellfish）海鲜取代饮食中的一份红肉，患糖尿病的风险可减少26%；以鱼肉或贝壳类取代禽肉的减幅为22%。

许恩佩说：“这不是因为鱼肉可降低患病风险，而是因红肉和禽肉会提高风险，所以，用不会提高风险的鱼肉取而代之，患病风险相对吃红肉和禽肉的人低。”

## 多吃红肉比多吃禽肉患糖尿病风险更大



## 用鱼肉替代红肉或禽肉有助减少患糖尿病风险



●此研究中的一份等于50克

资料来源 / 《新加坡华人健康调查》数据分析结果 早报图表 / 蔡新友

研究人员认为，这主要是因红肉和禽肉所含的血红素铁（heme iron）成分较高。血红素铁较容易被吸收，可令肝脏和胰脏等器官承受更大的氧化应激反应，令胰腺细胞分泌胰岛素的功能和其他正常功能受影响，进而引发糖尿病。

但研究发现，若以血红素铁

量较少的禽肉取代红肉，患病风险并不会显著减少。

许恩佩解释，这可能意味着除了血红素铁，红肉还有其他可能的致病物质，但这有待进一步研究才能确定。

对于牛肉所含血红素铁比猪肉多，是否意味着不应吃牛肉，许恩佩说：“这就像对比每天抽

五根烟或两三根烟……我们不会建议完全不吃一些食物，而是减少分量和次数，以及以较健康的选择替代。”

许恩佩领导的研究小组根据《新加坡华人健康调查》数据进行分析。

这个由国大在1993年至1998年展开的研究，当年有6万多名年

许恩佩教授建议每天至少有一餐没有肉类；选吃鸡肉时，选择鸡胸肉这种白肉，而不是鸡腿，因为腿部属于常运动的部位，有大量的肌球蛋白（myoglobin），属于红肉而不是白肉。

龄45岁至74岁的华族男女接受调查。

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。受访者原先没有患糖尿病或癌症等。

此次研究对其中4万5411人进行分析。

在这些平均55.2岁、约57%是女性的受访者中，后期确诊患第二型糖尿病的有5207人（约11%）。

针对这份研究，保健促进局政策、研究与监测署署长林美娟博士说，尽管西方国家已有类似研究成果，但这是针对本地人口的研究，也再次肯定保健促进局的建议，即适量食用红肉，而健康均衡的饮食应有多元的蛋白质来源，包括鱼肉和豆腐等。