

本地研究：多吃白饭无甚影响 以面条肉类取代白饭患糖尿病风险加大

这项研究以本地华人为对象，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。

黎远漪 报道
yuanyi@sph.com.sg

一项以本地华人为对象的大型研究发现，白饭吃得再多，似乎不会增加患上第二型糖尿病的风险；但如果少吃白饭，转而以面条或肉类来取代，反而可能增加患病概率，不如以面包代替白饭来得更好。

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，当时有6万多名年龄介于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。

分析4万多人调查结果

此次研究对其中4万5411人进行分析。他们的饭量各异，吃最多的两成受访者，每天的米饭摄入量中位数达649.3克，可装满两个饭碗，吃最少的两成受访者每日饭量中位数为236.5克。有约11%，即5207名受访者在后期确

诊患上第二型糖尿病。

一些国家研究显示，吃白饭有可能增加患第二型糖尿病的概率，本地的这项研究却发现，参与调查的男女患上第二型糖尿病的风险，都没有因为吃更多白饭而提高。

相比之下，如果是吃面条，每多吃一份100克面条，患病风险便增加约12%，而且女性吃面条所面对的风险比男性还高出19%。

研究也发现，若以面条取代米饭，每取代一份100克的米饭，面对第二型糖尿病的风险就有可能高出14%，若是以家禽肉类取代，风险更增加37%。

以全麦面包取代米饭 比白面包更降低风险

不过，若是改为白面包则有可能减少10%的风险；全麦面包则可降低约18%。

很多人以为要避免患上糖尿病，就应该少吃白饭，但是这个研究结果似乎跟之前的认知相反，这是否意味人们可以“放心”吃饭？

这项研究的首席研究员之一、杜克—新加坡国立大学医学院兼苏瑞福公共卫生学院教授许恩佩接受《联合早报》访问时



本地一项研究显示，吃白饭不会增加患第二型糖尿病的风险，若以面包代替白饭，则可降低患病概率。（档案照片）

说：“即便白饭不影响糖尿病风险，那么吃一些能降低风险的食物岂不更好？虽然我们没研究糙米，但哈佛大学的研究显示，以糙米饭取代白饭可能有助降低风险。我们的研究也显示吃白面包或全麦面包，也可减少患第二型糖尿病的风险。若临床研究也能证实这一点，我们或许可考虑偶

尔在早餐时以面包取代白饭，而不是三餐都吃白饭。”

另外，她也指出，国外那些显示白饭增加患病风险的研究，多由欧美国家进行。

“白饭非欧美国家人民的主食，他们可能只是偶尔吃一些。研究显示，他们的患病风险因吃白饭而增加，也有可能与他们吃

时搭配了其他食物有关。”

有鉴于上述分析结果，许恩佩建议，若公众想减少白饭摄入量以降低第二型糖尿病风险，须谨慎斟酌替代食物。

“少吃白饭的国人，千万别以面条和肉类这些会增加患第二型糖尿病风险的食物来取代。”

这项研究并未进一步分析与

对比，白米饭与糙米饭如何影响患糖尿病的风险，但许恩佩相信，由于糙米的消化速度比白米慢，且升糖指数（GI值）较低，理论上控制血糖应会更有效。

这项研究已在这个月初发表在著名国际医学评审期刊《欧洲营养期刊》（European Journal of Nutrition）。