

# 调查：糖尿病前期患者中已婚人士更注重饮食健康

调查显示，只有57.3%受访糖尿病前期患者遵循“我的健康餐盘”建议的饮食比例，当中近九成是已婚人士。受访的男性主要受配偶影响，因为多数家庭都由妻子决定购买哪些食材或烹煮哪些菜肴。

刘智澎 报道  
zhipeng@sph.com.sg

在糖尿病前期患者当中，已婚人士比单身者更注重饮食健康，经常在外用餐及爱吃油炸食物的单身者，则不会去注意每餐是否均衡，包括蔬菜、水果、肉类和谷类食品。

这是新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院的一项调查结果。研究团队于2017年7月走访八家综合诊疗所，对433名年龄介于21岁至79岁的糖尿病前期患者进行调查，了解他们的日常饮食是否遵循保健促进局“我的健康餐盘”（My Healthy Plate）建议的饮食比例，即半盘水果和蔬菜，四分之一盘糙米和全麦面包，以及四分之一盘肉类和蛋白质。

调查显示，只有57.3%患者遵循上述建议，当中近九成是已

婚人士。受访的男性主要受配偶影响，因为多数家庭都由妻子决定购买哪些食材或烹煮哪些菜肴。

调查报告引述一名77岁华族男性的话说：“在家用餐时，妻子煮什么，我就吃什么。下班回家后，菜都煮好了，我也没得选择。”

遵循建议的患者列出的其他原因还包括生活自律、医疗人员教导有方、以及担心产生并发症。

没遵循建议的175人当中，有近两成是单身者。他们普遍认为健康食物既昂贵又不美味，而且在外用餐时很难找到较健康饮食选择，自己本身也不知道如何准备健康食物。

一名62岁的华族女性说：“一想到油炸食物如鸡翅膀，我



保健促进局“我的健康餐盘”建议，每餐应包括半盘水果和蔬菜，四分之一盘糙米和全麦面包，以及四分之一盘肉类和蛋白质。

（保健促进局提供）

就抵挡不了诱惑。我一定要吃油炸食物，不然总觉得少了些什么。”

另一名50岁的华族女性则说：“我很少买菜和煮菜，因为蔬菜不能在冰箱存放太久，很容易腐烂。”

此外，调查也发现，一些受访患者会为了迎合家人而放弃健康食物。

一名66岁的印族男性说：

“我知道糙米比较健康，但我的妻子和孩子都不吃糙米，家里只有我一个人吃。”

另一名57岁的马来族女性则说：“出席家庭聚会时，很难吃得健康，因为大家都吃白米饭和咖喱，那是我们生活和文化的一部分。如果要求吃糙米，会显得很奇怪，仿佛自己不是这个族群的一份子。”

报告指出，到了2030年，每四名国人当中，预计就有一人是糖尿病前期患者。要预防糖尿病前期恶化成二型糖尿病及心血管疾病，健康均衡的饮食及改变生活习惯是不二法门。

研究人员在总结调查时建议，咖啡店和小贩中心应增加更多较健康饮食选择，并且降低蔬菜、水果和全谷类食品的价格。当局也应与小贩加强合作，增加蔬菜份量，以及确保健康食物标签与实际食物供应的一致性。此外，社区机构也能与医疗人员合作，教导糖尿病前期患者如何准备健康食物，从而改变他们对健康食物的看法。