

本地针对孕妇研究显示： 以咖啡代含糖饮料 可降低糖尿病风险

国大亚洲女性健康全球中心研究发现，女性在怀孕后饮用含咖啡因的咖啡越多，患二型糖尿病的风险越低。孕妇如果每天喝最多一杯、两到三杯，以及至少四杯的咖啡，和完全不喝者相比，患二型糖尿病的风险分别降低了10%、17%和53%。

安诗一 报道
anshiyi@sph.com.sg

本地最新的医学研究显示，对患妊娠期糖尿病的孕妇而言，咖啡是相对健康的饮料选择，有助于预防或延缓二型糖尿病的发生。

与女性密切相关的糖尿病类型——妊娠期糖尿病的发病率日益增高，而且与一般女性相比，在妊娠期患糖尿病者日后患上二型糖尿病的风险高了10倍。

不过，新加坡国立大学杨潞龄医学院亚洲女性健康全球中心的研究发现，女性在怀孕后饮用含咖啡因的咖啡越多，患二型糖尿病的风险越低。孕妇如果每天喝最多一杯、两到三杯，以及至少四杯的咖啡，和完全不喝者相比，患二型糖尿病的风险分别降低了10%、17%和53%。

研究指出，咖啡中含有生物活性成分，如多酚，这是天然的植物微量营养素。生物活性成分存在于水果、蔬菜、坚果、油和全谷物当中的少量化学成分，能促进人体健康。

以往的研究已证实，用咖啡替代含糖饮料可降低患二型糖尿病的风险。



研究显示，摄入含咖啡因的咖啡以代替含糖饮料，可以降低孕妇患二型糖尿病的风险。(ISTOCKPHOTO)

国大亚洲女性健康全球中心及妇产科主任张翠林教授领导的团队在此基础上，对患妊娠糖尿病的孕妇展开研究。

这个研究对4500多名有妊娠糖尿病史且主要是白人的女性进行了超过25年的追踪调查，研究长期饮用咖啡与患二型糖尿病风险的关联。

喝咖啡是否健康 取决于牛奶和糖含量

研究显示，摄入含咖啡因的咖啡以代替含糖饮料，可以降低孕妇患二型糖尿病的风险。喝咖啡与喝含有人工甜味剂的饮料相比，前者导致二型糖尿病的风险降低约10%，与加糖饮料相比也可减低约17%。

这个研究报告的第一撰写人、国大亚洲女性健康全球中心及妇产科研究员杨嘉西指出，喝咖啡健康与否，咖啡中牛奶和糖的含量有很大的关系。此外，至今有关咖啡对孕妇、胎儿与儿童的影响的研究仍较有限，特定群体应谨慎饮用。

张翠林教授说，整体研究结果表明，每天喝两到五杯不含糖或全脂乳制品的咖啡，可以是健康的生活方式选项。

“在新加坡，咖啡是一种受欢迎的饮品，但本地的喝咖啡文化和方式也可能因人而异，比如冲泡方法、饮用频率、是否添加其他调味品等。因此，还须有更多的研究，才可确定喝咖啡在本地环境中对健康的影响。”