

陈婧 报道
jingchen@sph.com.sg

一项最新研究显示，每周在外多吃一餐饭，患上前期高血压征状的概率就提高6%。

杜克一国大医学研究生院（Duke-NUS）的研究人员对501名大学生进行的调查显示，除了性别、体重和运动量外，在外用餐的次数也与前期高血压（prehypertension）存在关联。这一关联性会随着年龄增长而越发明显。

前期高血压指的是血压偏高，但还未被确诊高血压的阶段，这种情况在年轻群体中较为普遍。三名研究人员在前年11月至去年3月间，针对年龄介于18至40岁间的新加坡国立大学学生进行调查，了解他们的日常饮食及运动习惯，并为受访者测量身高、体重和血压值。

研究发现，501名受访者中有27.4%出现前期高血压征状，2.2%是高血压患者。这两类人群平均每周在外用餐约12次，而血压正常的受访者平均每周在外用餐约九次，他们常去的场所包括学校餐厅、餐馆和小贩中心等。

这项研究并未分析上述场所提供的食物成分，但它援引2010年全国营养调查的报告指出，和家中烹饪的菜肴相比，外面的食物通常含有更高的盐分和脂肪含量，人们在外用餐时摄入的蔬菜和水果分量也较少，这些都会导致血压升高。

男比女更易患上前期高血压

研究也发现，男性比女性更容易患上前期高血压，受访男性中有50.9%属于前期高血压，而女性只有9%。此外，缺乏锻炼、体重超重和吸烟者出现前期高血压征状的概率也更高。

上述研究结果已在3月19日刊登于《美国高血压杂志》网站上。主导研究的贾法尔教授指出，过去很少有人研究东南亚人群的生活习惯和高血压之间的关系，这项研究填补了这一空白。她也透露，团队接下来将研究本地青少年如何预防高血压。

参与研究的杜克一国大医学研究生院学生萧沅彬受访时说，她经常在学校附近的食阁吃午餐，虽然食阁里张贴健康提示，但自己很少照提示所说，让摊主少放油盐。这次研究让她深刻地体会到饮食习惯对个人健康产生的影响。

“现在我更重视自己每天吃些什么。我会尽量自带午餐，或选择板面、酿豆腐等较清淡的食物。也会避开油炸食品。”

本地研究：每周在外多吃一餐
患前期高血压概率增6%

研究发现，501名受访者中有27.4%出现前期高血压征状，2.2%是高血压患者。这两类人群平均每周在外用餐约12次，而血压正常的受访者平均每周在外用餐约九次。