

调查：每天吃红肉 患肾病风险高四成

研究负责人杜克—国大医学院兼苏瑞福公共卫生学院教授许恩佩表示，人们无须完全停止食用红肉，但需适量摄取或改吃其他富含蛋白质的食品。

李锦松 报道
leegs@sph.com.sg

调查发现，越常食用红肉者患末期肾脏病的风险越高，但以其他肉类或豆类等同样具丰富蛋白质的食物取代，有助减低此风险。

这项由杜克—新加坡国立大学医学院和苏瑞福公共卫生学院联合进行的研究，于1993年至1998年间，向约6万3000名年龄介于45岁至74岁的本地华人了解他们的饮食习惯，包括多常食用红肉等。研究人员在扣除不符合研究标准的人数后，针对其余的约6万名受访者的健康进行平均长达15年半的追踪，发现其中约951名被诊断患上末期肾脏病。

调查发现，食用越多红肉的人，患上肾病的风险越高。受访者中每天食用至少一份包括猪肉、牛肉或羊肉等红肉的人，患上肾脏病

的风险比甚少或完全不吃红肉的人高约四成。

食用其他富蛋白质食物 患病风险大减六成

除了红肉，研究员也针对受访者多常食用家禽类、鱼和贝壳类、鸡蛋、奶制品和黄豆及其他豆类等食物，与患肾病风险挂钩并进行分析。结果发现，这些与红肉同样含丰富蛋白质的食物，对人们患肾病的概率并无影响，也没直接关系。

相对的，这些食材有助降低人们罹患肾病的风险。研究指出，食用这些食物的患病风险与食用红肉相比可减少高达逾60%。

对此，研究负责人杜克—国大医学院兼苏瑞福公共卫生学院教授许恩佩说：“这或许说明，人们无须完全停止食用红肉，但需适量摄取，或改吃其他富含蛋白质的食品。方法包括在用餐时，把猪肉、

什么肉类是红肉？

很多人会以为所谓红肉，指的是牛肉或羊肉这类色泽呈鲜红色、味道较重的肉类，其实不然，红肉的颜色来自于哺乳动物中含有的肌红蛋白，猪肉颜色虽然不比牛肉或羊肉深，但也被列为红肉的一种。

许恩佩教授说，由于受访者都是本地华人，因此研究员特地拟制问卷，让受访者可从中选择包括沙爹、肉骨茶和烧肉等165种本地人较常食用的食物。结果发现，受访者食用的红肉中，约97%是猪肉。

牛肉等改成鸡肉或鱼肉，其他时候或也能够用豆类来取代，这将有助人们摄取到健康均衡的营养。”

此外，调查也观察到，常吃红肉的人对于蔬菜和水果的摄取量较低，也较少做运动。他们当中也有较多人患糖尿病，不过，患上高血压的人则较少。

研究员接下来将针对红肉的

对此，许恩佩说：“华人毕竟和洋人不同，不像洋人般经常吃牛排或羊排等西餐，我们将本地人常吃的美食加入问卷中，好让调查结果更为准确。”

人们也经常对颜色比鸡肉要深的鸭肉，是否属于红肉感到困惑。虽然鸭肉属于红肉，但一般的研究并不把鸭肉归类为红肉，而是家禽类食物。

对此，许恩佩指出，食用家禽类食物的受访者当中，只有约2%较常吃鸭肉，因此不影响调查结果。

成分进行研究，调查包括亚硝酸盐（nitrites）、血红素铁（heme iron）等成分是否是直接导致罹患肾脏病的主要因素。

据全国疾病登记处统计，截至2014年底，每100万名国人中，有1527名患有末期肾脏病而须洗肾，这个数字与1999年的每100万人中有763人患病相比增加近一倍。

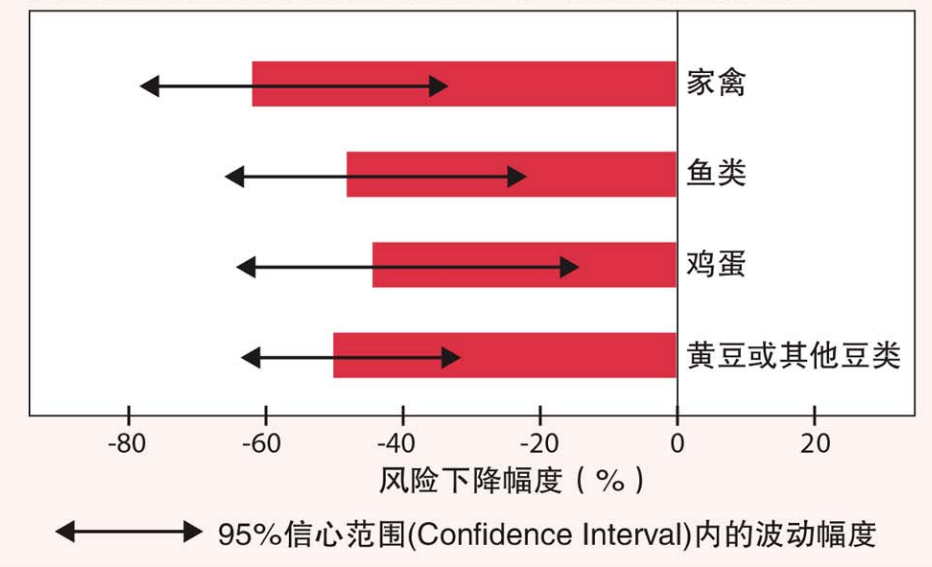
常吃红肉增加患肾病风险

每天吃至少一份红肉的人，患肾病风险比少吃或不吃的人高四成。本地华人吃的红肉约97%是猪肉。

调查中常吃红肉的人：

- 较少摄取蔬菜和水果
- 较少做运动
- 较多患糖尿病
- 较少患高血压

用其他蛋白质来源替代红肉可降低患肾病风险



资料来源：杜克—新加坡国立大学医学院和苏瑞福公共卫生学院联合研究