

# 研究：比少喝鲜奶者 日饮一杯鲜奶能降低高血压风险

■ 叶伟强 yapwq@sph.com.sg

本地针对3万7000多名华人的大型研究显示，每天喝至少一杯鲜奶的人，比每个月喝不到一杯鲜奶的人，患高血压的风险较低。

领导这项研究的是同时在杜克—新加坡国立大学医学院和国立苏瑞福公共卫生学院担任教授的许恩佩。她的研究小组分析《新加坡华人健康调查》的资料，并展开追踪调查后得出这个结果。许恩佩也是《新加坡华人健康调查》的首席研究员。

《新加坡华人健康调查》是国大在1993年至1998年展开的研究。当时有六万名年龄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，了解受访者的最新健康情况。受访者当初都没有患高血压、心血管疾病或癌症的病历。

研究显示，平均每天喝一杯230毫升，或240克鲜奶的华人，患高血压的概率比每月喝少过一杯鲜奶的华人低了约6%。

这个结果从3万7000多名受访者的最新健康情况中得出。

许恩佩说：“这显示每天喝一杯鲜奶对身体有益，所以能喝鲜奶者可以把它当成健康饮品。”

至于那些无法喝鲜奶和食用乳制品的乳糖过敏症（lactose intolerance）患者，许恩佩说：

“其实，没有任何一类食物可取代药物或任何健康生活习惯。对于无法从喝鲜奶中受惠的人，他们仍能通过维持健康的体重、保持运动量，以及食用其他健康食

品来降低患高血压的概率。”

## 诱发心血管疾病 高血压是主因之一

高血压是诱发心血管疾病的主要导因之一。2014年在本地逝世的人当中，29.9%因心血管疾病病逝，令心血管疾病成为本地头号杀手。医学界一般建议人们多食用蔬果、低脂或脱脂乳制品和全谷食品等，以降低患高血压的风险。

这项研究着重在本地华人较常食用的乳制品，其中以鲜奶为

主，占乳制品食用量的约80%，包括奶粉、全脂或低脂奶，以及巧克力口味鲜奶等，但不包括调入咖啡或茶的鲜奶。

华人常食用的其他乳制品包括美禄、阿华田和好立克等饮料，以及酸奶和特别加工牛奶（cultured milk）等。

受访者平均每天的乳制品食量也会影响患高血压概率。食用最多乳制品的首25%者，比食用最少的首25%者相比，患高血压的风险低了约7%。食用最多的首25%者每天平均食用125克至

研究显示，平均每天喝一杯230毫升，或240克鲜奶的华人，患高血压的概率比每月喝少过一杯鲜奶的华人低了约6%。

271克乳制品，而最少的25%每天平均食用2克至15克乳制品。

许恩佩答复询问时也指出，研究并未区分鲜奶的出处，但她相信多数人饮用的是牛奶，而不是羊奶等其他鲜奶。

对于加入巧克力或草莓等口味的鲜奶是否同样有降低患高血压的可能，许恩佩认为这很难确定，但她指出，添加的口味若含糖分，有可能损害健康。

这份研究报告刊登于上个月出版的美国《营养学期刊》（The Journal of Nutrition）。