

最新研究： 多吃牛奶乳制品可降 患糖尿病高血压风险

陈劲禾 报道
jinhet@sph.com.sg

一项最新研究显示，多食用牛奶等乳制品，可降低患糖尿病或高血压的风险。

配合下月1日的世界牛奶日，杜克——新加坡国立大学医学院昨日发布研究报告说，与不喝牛奶的人相比，每天喝牛奶的人患糖尿病的风险可降低12%，患高血压的风险则可降低6%。

这里指的牛奶包括牛奶粉、全脂牛奶、低脂牛奶与巧克力牛奶，不包括加入咖啡或茶的炼奶。

研究也显示，多食用乳制品的人患糖尿病的风险可降低10%，患高血压的风险则可降低7%。

研究报告中乳制品包含牛奶、美禄、阿华田、好立克、益多、维他精、加入咖啡或茶的淡奶或炼奶、牛油、冰淇淋、冰冻酸奶，以及本地食品中使用的少许乳制品。

参与乳制品与糖尿病风险关联研究的是4万5000多名本地华人，参与高血压风险关联研究的则是3万7000多名本地华人。

这两组人的年龄都介于45岁至74岁，在研究开始时分别不患有糖尿病与高血压。

研究员于1993年至1998年首次使用问卷与受访者做面对面调查，随后分别于1999年至2004年与2006年至2010年跟进调查，问受访者是否患有糖尿病或高血压，再分析收集到的资

每天喝牛奶有好处

患糖尿病风险

降低 12%

患高血压风险

降低 6%

料，得出结论。

杜克——国大医学院临床科学办事处教授许恩佩昨日在记者会上说，由于不同种族的饮食习惯大不相同，因此研究只限于华人，以免研究的饮食种类过于广泛。

但她说，其他国家也有研究显示，乳制品有助于其他种族降低糖尿病与高血压的风险，“我们没有理由相信马来族或印度族不会受益”。

许恩佩解释道，牛奶含有许多矿物质，如钙、钾、磷与镁，也含有乳清蛋白与乳三肽（lactotriptide），有助于提高人体对胰岛素的敏感度。

胰岛素是调节人体内血糖的一种激素，人体对胰岛素产生反应有助于避免患糖尿病。

许恩佩说：“成人患有糖尿病是因为人体对胰岛素的作用没有反应。”

她也说，乳清蛋白与乳三肽能减少血管紧张素（angiotensin），也能抑制血管紧张素转化酶的作用。“这说明了牛奶如何降低高血压。”