

# 国大研究：女性多吃蔬菜全谷物等 早产风险降低55%

张佳莹 报道  
jiayingc@sph.com.sg

本地最新的研究发现，女性若多吃绿色蔬菜、全谷物、豆类和坚果，以及适量的鱼，妊娠期有高血压和糖尿病等概率较低。

新加坡国立大学杨潞龄医学院亚洲女性健康全球中心（Global Center for Asian Women's Health，简称GloW）审查10万多名女性的调查结果发现，地中海饮食对女性生殖健康有益，特点是多吃水果、蔬菜、坚果、豆类、全谷物和健康脂肪——橄榄油，尤其是特级初榨橄榄油。

研究建议，女性应适量食用

奶制品、鱼和家禽，并少量食用红肉和加工肉类，以及适量饮用葡萄酒。这种饮食中饱和脂肪含量低，不饱和脂肪含量高，复合碳水化合物和纤维含量高，并提供关键的维生素和矿物质。现有研究表明，这种饮食模式能有效降低心血管疾病风险，促进健康老龄化。

## 孕前视网膜微小血管变窄与妊娠胎儿发育不良有关

GloW研究团队在《美国妇产科杂志》发表的综述文章包括32项研究，涉及10万多名白人妇女。综述得出的结论是，在随机

对照试验中，坚持地中海饮食的女性患妊娠糖尿病的风险降低26%，早产的风险降低55%，妊娠高血压的风险降低29%，子痫前症（Pre-eclampsia，前称妊娠毒血症）的风险降低18%；坚持地中海饮食也有利于生育能力和妊娠体重管理。

此外，另一项研究指出，女性怀孕前视网膜上的微小血管变窄与妊娠期间胎儿发育不良有密切联系。

研究员也对369名新加坡女性展开研究，通过视网膜成像获得有关产妇血管健康的宝贵信息；非侵入性的视网膜成像可从独特

的角度显示胎儿在子宫内的发育情况。

这项发表在《英国妇产科杂志》的研究发现，女性怀孕前视网膜上的微小血管变窄与妊娠期间胎儿发育不良有密切联系。具体来说，女性从妊娠中期到晚期，胎儿腹围和大腿骨长度的增长有所减少。

视网膜动脉是位于眼睛视网膜复杂结构中的微小动脉，是个人健康的重要标志。这些血管的异常，如视网膜动脉血管狭窄，与心血管代谢风险和全身性疾病（如高血压和糖尿病）风险的增加有关。