

国大20年跟踪研究： 中年时开始多吃水果 老来较不易得抑郁症

国大杨潞龄医学院公布研究成果，团队通过对1万3000多名本地华人跟踪研究约20年发现，从中年时期开始每日摄入至少三份水果的人，相比每日摄入水果不足一份的人，在老年时期出现抑郁症状的可能性降低了21%。

杨焯 报道
hedyang@sph.com.sg

多吃水果让身体更健康，心情也会更好。新加坡国立大学一项历时逾20年的研究显示，从中年时期开始多吃水果，能有效降低年老时出现抑郁症状的可能。

国大杨潞龄医学院星期一（7月22日）公布这项研究成果，团队通过对1万3000多名本地华人跟踪研究约20年发现，从中年时期开始每日摄入至少三份水果的人，相比每日摄入水果不足一份的人，在老年时期出现抑郁症状的可能性降低了21%。

研究也显示，包括苹果、橙、西瓜、蜜瓜等在内的14种本地常见水果，都具有减少抑郁症状的效果。

这些水果涵盖了不同价位和含糖量，人们可以根据自身情况选择。

带领研究的国大杨潞龄医学院健康长寿转化研究项目许恩佩教授介绍，调查对象来自1993年至1998年展开的《新加坡华人健康调查》（Singapore Chinese Health Study），这调查在1993年至2016年间三次回访初始年龄介于45岁至74岁的



国大杨潞龄医学院的研究显示，包括苹果、橙、西瓜、蜜瓜等在内的14种本地常见水果，都具有减少抑郁症状的效果。（梁麒麟摄）

本地华族参与者，最终得到1万3738份有效数据，样本数量和研究时长在同类研究中都是最有代表性的。

许恩佩解释，食用更多水果能帮助减少抑郁症状产生，可能是由于水果中含有大量的维生素C、类胡萝卜素等抗氧化剂和抗炎微量元素，能够减少人体老化过程中的氧化压力和炎症反应，进而减少这些不适所导致的抑郁症状。

研究也发现，摄入更多蔬菜，对于减少老年抑郁症状的发

生没有显著功效。

把饭后甜品换成水果 是对健康有益好习惯

一项2016年发表的研究报告显示，本地各族年长者中，有约3.7%患有老年抑郁症，另有约13.4%存在抑郁症状，影响晚年生活质量。

因此，通过养成健康的生活方式，减少抑郁症状产生，帮助年长者拥有更健康的心理状态，是我国老龄化社会须要重视的问题。

许恩佩说，每天至少吃三份，即240克水果，可以通过每餐饭后食用一到两份水果来达成。

“我们的研究结果显示，高升糖指数（high glycemic index，简称高GI值）和低GI值水果所产生的效果没有区别，因此，糖尿病患者可以选择吃低GI值的水果，避免血糖升高。”

她也强调，比起一定要选择某种水果，更重要的是养成食用水果的良好习惯，例如把饭后甜品换成饭后水果就是一个很好的开始。