

国大研究：地中海饮食 有效降低妊娠糖尿病风险

吴金霏 报道
ngjfei@sph.com.sg

最新研究显示，地中海饮食能有效降低患上妊娠糖尿病的风险。为了改善女性和后代的健康，杨潞龄医学院下还将与法国巴黎大学合作，研究经过调整适合亚洲口味的地中海饮食对女性健康的影响。

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）与美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的研究人员通过研究发现，在美国多种族孕妇人群中，食用地中海食物且血液中持久性有机污染物（Persistent Organic Pollutants，简称POPs）浓度较低的孕妇，患妊娠糖尿病的风险最低。

参与这项研究的亚洲女性健康全球中心主任张翠林教授指

出，营养是健康的基础，很多证据表明它对控制非传染性疾病的风险的重要。

研究显示，越早养成健康的饮食习惯，寿命越长。

她说：“我们也要意识到，最佳的饮食方式和营养摄入须要考虑文化的差异。改善营养和饮食的努力应该根据本地人群的实际情况来定制，这样成功的可能性才会更高。”

她说，这次新的研究结果将为开发适合亚洲女性的营养干预措施提供宝贵的意见，还可能帮助降低女性和家庭面临的心血管代谢疾病的风险。

卫生部兼数码发展及新闻部政务部长拉哈尤星期五（10月25日）在新加坡女性健康研讨会上指出，根据2023年的全国人口健康调查，有足够体力活动的女性比率为77%，相比2022年的73%

有所增加。然而，这却比2017年的84%少，部分可能是受到冠病疫情的影响。孕妇或产后妇女可以通过参与多种有氧运动、肌肉锻炼和轻度拉伸活动保持活跃。

与巴黎大学合作找出影响女性健康风险因素

她也宣布亚洲女性健康全球中心与法国的巴黎大学合作，找出影响女性健康的“可调整”风

险因素。

例如营养和生活方式，以及预防疾病的潜在干预措施。

她说：“双方将启动一项新的研究，旨在探讨经过专门调整，以适合亚洲人口味的地中海饮食对女性健康的影响。这项研究不仅考虑到营养的关键作用，还将帮助定制适合亚洲女性的饮食模式，以提升她们的长期健康。”