

健康速食 水餃卡好漢堡

根據一份國際研究，儘管新加坡人生活方式相對健康，但經常吃漢堡、薯條以及其他美式速食，使他們罹患糖尿病風險增加，死於心臟病的機率也高於其他人。

這份「循環雜誌」(Circulation)刊登的研究指出，麵條、水餃等亞洲速食卻沒有這樣的風險。

隨著全球化發展，東亞及東南亞國家隨處可見美式速食。

這份研究觀察超過六萬名華裔新加坡人。研究領導者、明尼蘇達大學(University of Minnesota)公共衛生學院的歐德加(Andrew Odegaard)說：「許多文化都歡迎(西方速食)，因為它代表了經濟發展。」



他告訴路透社健康新聞：「雖然從文化觀點來看，(西方速食)可能相當有吸引力，但從健康角度來看，它可能會帶來後果。」

研究在一九九〇年代調查受測者，並花約十年時間追蹤。受測者在研究開始時年齡在四十五歲和七十四歲之間，期間有一三九七人死於心臟疾病，二二五二人罹患第二型糖尿病。

研究人員發現，比起少量或完全不吃西方速食的人，一周吃兩次以上者罹患糖尿病機率增加廿七%，死於心臟病可能性更高出五十六%。

其中有八一一人一周吃四次以上速食，死於心臟病風險飆升八十%。

歐德加團隊發現，東方速食如港式點心、麵條和水餃，不會增加第二型糖尿病和心臟病風險。