



真相？ 謬誤？

奶類飽和脂肪助抗糖尿？

多吃會惡化病情，但食慾又像無底深淵，永遠填不滿。糖尿病人正是如此，經常活在食量超標，然後病情失控的惡性循環中。而糖尿高危族亦往往會為自己隨年齡漸長，再不節制飲食，終會患上糖尿病而擔心，在這個世紀長期病當前，大家只有無奈。

最近，英國及瑞典卻分別有研究發現，一向是糖尿病人大敵的飽和脂肪，竟然與降低二型糖尿風險有關，更指出每天攝取8份全脂奶類製品較只攝取1份有利。飽和脂肪如今竟不再是糖尿問題根源？抵禦二型糖尿的方程式，是不是就要從此改寫？

劍橋大學及醫學研究委員會剛於8月發表的研究，分析了癌症風險的歐洲前瞻性研究(EPIC, European Prospective Investigation into Cancer study)參與人士血液中飽和脂肪酸數據，並觀察其日常進食的食物，發現存在於奶類製品的奇數鏈飽和脂肪酸(Odd-chain saturated fatty acids)有助降低二型糖尿風險；而存在於含澱粉質食物、含糖分食物及酒精中的偶數鏈飽和脂肪酸(Even-chain saturated fatty acids)則會提升二型糖尿風險。

另一項由瑞典隆德大學糖尿中心進行、跟進了27,000名參與人士達14年的研究則發現：

- 每天攝取8份全脂奶類製品，較每天只攝取1份甚至更少全脂奶類製品人士，能降低23%患二型糖尿風險(1份全脂奶類製品包括：200毫升乳酪或牛奶、25克奶油及7克牛油)
- 攝取低脂奶類製品無助降低糖尿風險
- 肥肉引起二型糖尿的風險較瘦肉為低

香港中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯解釋，偶數鏈飽和脂肪酸主要存在於含有脂肪的食物如紅肉、煎炸食物、動物性脂肪如肥肉中，基本上，大部分天然食物所含的均為偶數鏈飽和脂肪酸，而奇數鏈飽和脂肪酸則可在奶及奶類製品中找到少量。

觀察餐膳未能作準

她指出，研究其實只觀察了研究對象所進食的食物，發現偶數鏈飽和脂肪酸在血液中的含量與酒精、汽水、馬鈴薯進食量成正比；而奇數鏈飽和脂肪酸在血液中的含量與奶類製品、水果及蔬菜、果仁進食量成正比。但只觀察偶數鏈飽和脂肪酸的攝取量，無法反映偶數鏈飽和脂肪酸在血液

中的含量，因為碳水化合物亦同時可轉化為偶數鏈飽和脂肪酸。

她認為以上兩項研究仍屬初步，其中劍橋大學那項更是觀察性質，即只分析舊有數據，而非隨機對照組的研究，故市民暫時只適宜採取觀望態度，「暫時仍沒有糖尿組織或機構建議透過攝取奶類飽和脂肪降低二型糖尿風險，反而目前仍建議以定時運動、均衡營養以減低患糖尿可能。」

反而現在有不少研究將重點集中於奶類製品獨有的「反式棕櫚烯酸」(Trans-palmitoleic acid) 與預防糖尿病及長期病的關係。「這種物質是奶類製品獨有的，人體無法自行製造，有研究發現它有助控制膽固醇及血脂水平，亦可降低胰島素抗阻，預防糖尿病，不過研究仍屬初步，成效仍有待更進一步的研究證實。」

適量攝取有利健康

不過奶及奶類製品如乳酪、芝士等營養豐富，不論正常人還是糖尿患者，適量攝取，對身體絕對有好處。「奶含有優質蛋白質、鈣質、鉀質、鎂質、維他命A、B12、B2，市面亦有奶品添加了維他命D，有初步研究指出鈣質及維他命D有助提升胰島素敏感度，故奶類製品與二型糖尿的關係並不單單只在奇數或偶數鏈飽和脂肪酸。而乳酪、芝士的益生菌，除了幫助腸道蠕動，亦可提升抵抗力。研究指出多攝取益生菌，身體抗氧化能力會高些，無形中亦能降低患病風險。」

不過研究提出的「每天攝取8份全脂奶類製品」，湯美斯認為份量實在太多。「奶類始終含有脂肪，多吃是會令體重上升的，所以並不建議過量攝取。原則上，糖尿病患者或正常人均建議每天攝取兩至三份奶類。但糖尿病患者須留意，奶類製品亦含糖分，故食用時應留意跟澱粉質食物換算。」

註冊營養師湯美斯指出，暫時仍沒有糖尿組織建議透過攝取奶類飽和脂肪降低患二型糖尿的風險。



目前仍建議以定時運動、均衡營養以減低患糖尿可能。