炸薯条风险高，全谷物更健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/34897.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

炸薯条风险高，全谷物更健康。《英国医学杂志》于8月6日发表的一项研究显示，每周食用三次炸薯条与2型糖尿病风险增加20%相关，而摄入同等量的煮土豆、烤土豆和土豆泥则未显著增加患病风险。此外，研究结果表明，用全谷物替代任何形式的土豆均能降低2型糖尿病的风险，但若以白米饭替代，则会增加患病风险。



研究称炸薯条增糖尿病风险，全谷物更健康，白米饭或增风险。 图片来源：Shutterstock

虽然土豆富含膳食纤维、维生素C和镁等多种营养成分，但其高淀粉含量及升糖指数使其被认为与2型糖尿病风险上升有关。然而，土豆的烹饪方式以及替代食品类型均未被考虑，这两者都是评估土豆对整体健康影响的重要因素。

为此，研究人员分析了不同烹饪方式（如煮、烤或捣碎与炸）制备的土豆摄入量与2型糖尿病风险之间的关联，并考察了用其他主要碳水化合物（例如全谷物和米饭）替代土豆对健康产生的影响。该研究基于1984年至2021年间进行的美国三项大型研究中的超过20万名医疗专业人员的数据。参与者在研究开始时均未患有糖尿病、心脏疾病或癌症，并每四年完成一次详细饮食问卷。在

近40年的随访期间，共有22,299人被诊断为2型糖尿病患者。

在调整了与糖尿病风险相关的生活方式和饮食因素后，研究人员发现，每周摄入三份土豆（总量）会使糖尿病风险增加5%，而每周摄入三份炸薯条则导致风险上升20%。相比之下，近似摄入量的烤土豆、煮土豆或土豆泥并未显著增加糖尿病风险。

用全谷物替代每周三份的土豆（总量）可使2型糖尿病发病率降低8%；用全谷物替代烤土豆、煮土豆或土豆泥可使发病率降低4%；而用全谷物替代炸薯条则可使发病率降低19%。然而，用白米饭替代土豆（总量）、烤土豆、煮土豆以及土豆泥，则可能导致2型糖尿病风险的增加。

这是一项观察性研究，因此无法得出关于因果关系的明确结论，研究人员也无法排除其他未测量因素对结果可能产生的影响。大多数参与者为欧洲血统的医疗专业人员，因此该研究结果可能不适用于其他人群。

那么，是否可以让土豆重回餐桌？研究人员在相关社论中指出，这取决于具体情况。他们强调，在指导公众或制定政策时，必须考虑烹饪方法和替代食品的选择。他们还指出，由于对环境和健康影响相对较小，烤、煮或制成土豆泥可以成为健康且可持续饮食的一部分。尽管全谷物仍应优先考虑，但他们表示未来需要从更为多样化的人群中进行研究，以探讨不同烹饪方法及其替代分析带来的影响。（来源：中国科学报 金予飞）

相关论文信息：https://doi.org/10.1136/bmj-2024-082121

作者：Walter C Willett 来源：《英国医学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发