

作者: 曹淑芬 来源: 中国科学报 发布时间: 2012-7-27 8:32:48

选择字号: [小](#) [中](#) [大](#)

## 每天吃两片薄起司可防糖尿病



本报讯 一项新的研究显示,如果每天吃两片起司,患糖尿病的几率就会降低。

《每日邮报》报道称,英国目前约有2500万糖尿病患者,其中约90%是II型糖尿病——目前最常见的糖尿病类型之一,这种糖尿病大多是由身体肥胖而导致的。

一个由来自英国和荷兰的研究人员组成的国际研究小组,通过对包括英国在内的欧洲8个国家,共16800名健康成人和12400名II型糖尿病患者进行分析对比,研究结果显示,每天摄取约55克起司,可使患II型糖尿病的风险降低12%。研究还发现,每天摄取55克的优格也具有同样的功效。

过去几年,科学家们一直在倡导,人们应尽量避免过度食用牛奶、蛋糕或红肉,因为这些食物中含有大量的饱和脂肪,可能会导致体内胆固醇升高,进而增加患糖尿病的风险。

不过,最近英国剑桥医学理事会的研究人员称,并非所有的饱和脂肪都对人体有害,其中有些甚至对人体很有益处。此外,也有研究人员认为,起司和优格富含维生素D、钙和镁,可降低胆固醇,进而能减少患糖尿病的几率。

英国糖尿病慈善机构研究部主任伊恩·弗莱米博士表示,预防糖尿病最好的方式是均衡饮食,多摄取蔬菜和水果,少摄取盐和脂肪。同时,他警告,不能因为起司和优格对健康“可能”有益就大量摄取,过量反而会有损身体健康。(曹淑芬)

《中国科学报》 (2012-07-27 A2 国际)

[打印](#) 发E-mail给: 


以下评论只代表网友个人观点,不代表科学网观点。

2012-8-18 22:55:09 qinqian

写奶酪和酸奶更好点吧

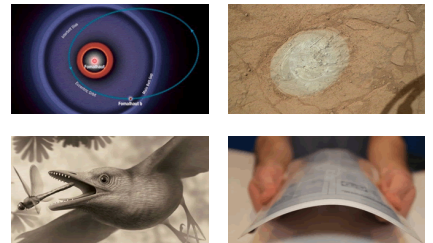
2012-8-3 15:42:08 ikantsbkEnglish

### 相关新闻

### 相关论文

- 1 我国首个I型糖尿病综合管理项目启动
- 2 研究称常喝咖啡或茶可降患II型糖尿病风险
- 3 喝咖啡降糖尿病患病几率
- 4 全球最大规模早期糖尿病临床试验结果发布
- 5 《循环》:食用香肠等加工肉类或增患心脏病风险
- 6 AJCN:食用加工红肉增加患糖尿病风险
- 7 《儿科糖尿病》:研究称孕妇多吃蔬菜可降孩子患糖尿
- 8 《糖尿病护理》:类黄酮可降低II型糖尿病患者心脏病风险

### 图片新闻


[>>更多](#)

### 一周新闻排行

### 一周新闻评论排行

- 1 2012年度博士研究生学术新人奖公布
- 2 “万人计划”首批杰出人才人选公示
- 3 段振豪因贪污科研经费一审被判13年
- 4 澳大利亚昆士兰大学沥青实验已持续86年
- 5 加拿大调查确认“千人”李冬青学术剽窃
- 6 华大基因:一群没戴博士帽科研人成了“科学家”
- 7 新世纪优秀人才支持计划入选者公布
- 8 清华一毕业生元旦在美遇劫身亡
- 9 方舟子曝武汉大学法学院院长抄袭论文
- 10 2012年“创新团队发展计划”入选名单公布

[更多>>](#)

### 编辑部推荐博文

- 如何避免研究一条岔道走道黑!
- 谈谈正确使用交通灯-黄灯
- “门当户对”婚姻的生物学意义:避免人种的退化
- 投稿者的这一呼声有无代表性?
- 《相对论——破解一道小学数学题》的补记
- 督导不能被绝对权威化

[更多>>](#)

### 论坛推荐

- 分享关于动力系统的好书(特别是哈密顿系

网上没有优格的详细资料？求换个搜索引擎。百度越来越不好用了

2012-8-3 13:51:56 tree1004

“起司”好可爱的名字，看的我一头雾水。。

2012-8-2 10:26:26 cszchn

糖尿病分型用“1,2”，准确表述：2型糖尿病。

2012-7-28 19:33:58 kengifa

什么是起司？

目前已有12条评论

[查看所有评论](#)

需要登录后才能发表评论，请点击 [\[登录\]](#)

统)

- 《微生物生物学》(第八版)
- 《生物化学与分子生物学实验常用数据手册》
- 《菌物学概论》 第四版
- 一些自己考博士搜集整理的考博材料
- C++数值算法(第二版)和代码

[更多>>](#)