

米飯與肥胖的關連性

西方世界及其他地區的肥胖正在上升，但是一些國家並未面臨同樣的挑戰，根據美國疾病控制和預防中心（CDC）的統計，美國有 39.8% 的人現在患有肥胖症，然而在日本這個數字僅為 4.3%，世界衛生組織（WHO）說可能與此類差異有關的一系列因素令人目不暇接，但有一派說法是可能是「米」，一些研究者認為肥胖率較低的國家的飲食有一個共同的主食：「米」。

日本京都同誌社女子文理學院的研究人員決定仔細研究，他們最近在英國格拉斯哥舉行的歐洲肥胖症大會（ECO2019）上發表了他們的研究結果，為了調查科學家們從 136 個國家獲取了數據，他們發現人們每天平均吃至少 150 克米飯的肥胖率顯著低於一天只吃 14 克米飯的人們，14 克是低於全球平均的食米量。

研究人員試圖盡可能地考慮多重變量，包括平均教育水平、吸煙率、消耗的總卡路里、醫療保健費用、65 歲以上人口的百分比以及人均國內生產總值…等，食米量最多的國家，所有這些變數都顯著偏低，即使在他們的分析中考慮到這一點，研究人員發現米飯對肥胖的影響有直接關係，根據他們的數據，他們估計每天只增加四分之一杯米（每人 50 克）可以減少 1% 的全球肥胖，這相當於 6.5 億到 6.435 億成年人的變化。

在考慮稻米可能影響肥胖率的原因時，今井教授說：“吃米飯似乎可以防止體重增加，全穀物中的纖維、營養素和植化素可能會增加飽足感防止暴飲暴食。” Imai 教授補充說：“米飯脂肪含量低，餐後血糖水平相對較低，可抑制胰島素分泌。”

研究人員知道在觀察飲食時，區分因果關係是非常具有挑戰性的特別是在如此大規模的情況下，儘管它們盡可能地考慮了多重變量，但它們仍然可能沒有考慮分析中的許多其他重要因素，他們還解釋說，他們使用的是國家級數據，而不是人員級數據。這有幾個缺點：例如某些國家的某些地區可能比其他地區吃更多的水稻，此外一個國家的肥胖率可能因地區而異，另一個問題是使用體重指數（BMI）雖然這是研究人員廣泛使用的標準指標，但它並不是衡量整體健康狀況的標準，例如科學家們沒有確定有多少人有不健康的低 BMI，這會使該國的平均 BMI 下降而扭曲數據，值得指出的是研究人員尚未在期刊上發表這些研究結果，因此他們尚未通過同行評審過程。

另一個潛在的問題是該團隊的分析沒有考慮到人口傾向於消費的米類型，例如白米的纖維含量遠低於未加工的糙米，人們食用多少纖維可能會降低肥胖風險此外 2012 年 BMJ 發表的一項薈萃分析研究了白米與 2 型糖尿病風險之間的關係，其作者的結論是：白米的消費量增加與 2 型糖尿病的風險顯著增加有關，特別是在亞洲（中國和日本）人群中。另一項涉及 10,000 多名韓國成年人的研究發現，以白米為中心的飲食與肥胖有關，爭議仍然存在，因此科學家們應該繼續研究水稻對肥胖的影響。