

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洵鏃ユ洙鑑伴櫟鏃朵簔 - 鎻 儿 櫟 錦 冬 汉 绉 惧 庖 洪 ゆ 稗 胡萝卜不离嘴癌症不上门

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/05/16 13:56

如果给肝癌患者补充适量的β-胡萝卜素后，呈高值的癌变细胞会有所下降，这是日本学者发现的。据介绍，胡萝卜的奇妙功效在于当β-胡萝卜素进入人体消化道后，能增强人体的抗癌能力。这是因为经过消化的胡萝卜，可转化为维生素A，而维生素A不仅对眼睛和皮肤有保健功能，经研究发现，维生素A对胃癌、膀胱癌、结肠癌、乳腺癌等均有明显抑制作用。而且，胡萝卜素还含有维生素C和木质素等多种成分，同样具有抗癌功效。

胡萝卜不仅在日本被视为蔬菜之王，美国人也认为它是蔬菜中的健康使者。美国科学家经过29年多的观察后发现，经常吃含有胡萝卜素食物的人，得肺癌的机会将减少40%。

最可贵的是，胡萝卜无论采用何种烹饪方法，其中的胡萝卜素都不会完全破坏。张主任说，胡萝卜素是脂溶性维生素，无论烧煮或炖汤，只要加入适量的肉类，就可起到助溶的作用，方便吸收。