

吃苹果要带皮吃 苹果可抗癌可救命

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/13 15:49

英语有句谚语,叫"一日一苹果,医生远离我",这是少数真正具有科学依据的民间谚语,而现在,这句话还可以说成"一日一苹果,癌症远离我。"美国康奈尔大学的华裔科学家多年来对蔬果和癌症进行研究,最新对老鼠的实验证明,苹果具有抑制乳腺癌的能力。现在的科学家越来越明白了,苹果之所以这么神奇,起作用的并非此前大家重视的维生素C,而是被称为植物活性成分。

白鼠证明苹果能明显抗癌

康奈尔大学食品科学系副教授刘瑞海在过去的十年中一直致力于苹果和癌症等慢性病的研究。他最近在专业权威期刊《农业食品与化学》刊登的文章用白鼠对照组,证实了苹果的确能起到抑制乳腺癌的作用,这一新调查结果出来之前,他已经发表了6篇系列论文,一次次更进一步地证明了苹果的神奇功效。他的研究,一直受到美国癌症研究中心和美国苹果协会等机构的资助。

2007年,刘瑞海第一次提出了苹果提取成分可能与抗乳腺癌有关,而最新一次的实验证明了这一设想:在持续24周的时间内,80%控制组里的白鼠患上腺癌这种恶性肿瘤,这一肿瘤是导致乳腺癌病人死亡的首要因素,然而,在分别进食了低、中、高剂量苹果提取物的白鼠组中,这一比例分别只有57%,50%和23%。也就是说,吃苹果越多的白鼠,肿瘤越加被抑制。

受到抑制的肿瘤有的变少了,有的变小了,有的恶性程度降低,有的扩张速度减缓。"这说明苹果对于癌细胞有很强的抗增殖作用。"刘瑞海在接受本报记者电话采访时说。

他介绍,用于白鼠的苹果提取物的低、中、高的剂量,分别相当于人类每天吃一个、三个和六个苹果。

一直以来,苹果的功效都被人们津津乐道。"现在我们条件好了,以前我们中国人去医院看病人都要提一袋水果,"刘瑞海说,"大家都知道苹果等蔬果很健康,对心血管疾病、肿瘤等治疗都有好处,但具体什么原因都不太清楚。"

大大被低估了的"植物活性成分"

到底是什么物质让苹果这么神奇呢?此前,人们都认为苹果中的维生素C等抗氧化剂在起作用,抗氧化剂自身很容易被氧化,并及时捕获自由离子,从而保护其他重要分子,蔬果中富含的维生素A、C、E等是主要的抗氧化剂。但是,刘瑞海表示,其实苹果里的维生素C含量特别低,"苹果里整个抗氧化剂不到0.4%,也就是说还有其他的东西在起作用。"

进入新世纪,生物学家们越来越发现,"植物活性成分(phytochemicals,又称植物化学素)" 在此前被大大低估了。

2007年时,刘瑞海研究小组从苹果中提取了一种叫做三萜类化合物的化学成分,它大量地存在于

苹果皮中,在实验室环境下能够起到抑制、杀死癌细胞的作用,此外,当时科学家集中此前没有记载的化学物质,它们合起来,能够对人体肝脏、结肠和乳房的癌细胞起到抗增殖作用,当时,他们就认为,这些化合物才是决定苹果抗癌功效的"功臣"。

这次的研究,科学家重点突出了多酚和黄酮两种化合物的角色,"植物活性成分有很多,各自有不同的作用,有的对生长起作用,有的对基因调节,有的诱导癌细胞,这些化合物加起来在人体细胞中起到了抗氧化和抗增殖的作用。"刘瑞海说。

它们可能也有抑制冠心病、心血管疾病等其他慢性疾病的作用,"现在看来,以前认为苹果有抑制血管疾病、抗癌症等功效,并非是维生素C的作用,而是多酚、黄酮等植物活性成分在起作用。"

蔬菜水果都要吃,苹果整体最营养

这些化合物在蔬果中大量存在,只不过存在的程度不一样而已。刘瑞海说:"科学家感兴趣的是把单一化合物如维他命C、维他命E和胡萝卜素分隔开来,看看它们是否呈现防老化或抗癌的益处。结果显示,没有一样能够单独抑制癌症,是黄酮类的综合作用(才有效)。"而苹果的好处就在于它营养价值的综合性,"就像一剂抓上很多有效物质的中药一样。"

据了解,在美国的消费情况下,苹果每天为人们提供了33%的酚类化合物来源。这并非因为苹果内含有最多的植物活性成分,而是因为苹果吃起来容易,没有季节性,保存性强,而且整体营养成分最高。

但是,"吃苹果要带皮吃。"刘瑞海建议。

因为他们发现,苹果中的植物活性成分最集中的地方竟然是在苹果皮里。此前,研究人员比较了红苹果果肉和果皮的抗癌活动水平,结果发现,仅仅100克连皮带肉的新鲜苹果含有相等于1500毫克维他命C的抗癌特质。

刘瑞海说,在美国,官方推荐每个人一般每天吃9到12 "份"(serving)的蔬菜水果,一"份"相当于100克左右,一个中等大小的苹果相当于一"份"。

我们可以预知,苹果和苹果皮将会真正成为挽救人性命的宝贝。