

多吃西兰花 保护呼吸道

美食

浣淖

鎏賤戩浜庸細2009/03/18 12:42

美国“健康日”3月5日报道，3月份《临床免疫学》杂志刊登美国一项新研究发现，西兰花及其他十字花科蔬菜中的一种化合物有助于防止呼吸道炎症，从而降低哮喘、过敏性鼻炎和慢性阻塞性肺病的发病率。加州大学洛杉矶分校研究人员表示，这种名为莱菔硫烷（SFN）的化合物，会刺激呼吸道抗氧化酶更好地发挥作用，阻止受污染空气、花粉、尾气及香烟经过呼吸而进入人体的大量自由基。这些自由基有损人体组织，并会导致炎症发生。新研究涉及65名参试者，他们三天中吃不同分量的西兰花芽菜或紫花苜蓿芽菜。西兰花芽菜中SFN含量最丰富，而紫花苜蓿芽菜则几乎不含SFN。结果发现，西兰花芽菜组参试者的鼻腔细胞中抗氧化酶比另一组高2—3倍。