温,构义兼姤组。- 温,冰鏃二逢鏂伴椈鏃朵簨

划167~17m3平7~7人2010只10975 蔬菜多挑几种颜色减少癌症风险

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/04/02 19:29

很多人都听说,番茄红素有利于预防前列腺癌,而西兰花也是著名的防癌蔬菜。如果这两种蔬菜 一起吃,效果会怎么样呢?著名的学术刊物《癌症研究》杂志上刊登的一项研究,对此进行了实验。

蔬菜颜色防癌症

研究者用大鼠做实验,给它们移植了前列腺癌细胞,然后饲喂它们不同的饲料。有的吃含有10%绿菜花粉和10%番茄粉的饲料,有的只有其中一种,有的吃提取出来的番茄红素,还有的吃传统饲料。22周后发现,饲喂番茄粉和绿菜花粉的一组癌症抑制效果最好,癌细胞的重量下降了52%;饲喂绿菜花粉降低癌细胞重量的效果是42%,番茄粉是34%,而饲喂提取出来的番茄红素,仅能使癌细胞重量降低7%

实验告诉我们,蔬菜当中的多种成分都对健康有益,吃完整的蔬菜要比吃分离出来的某种成分保健效果好得多。各种健康成分共同作用,要比仅仅吃一类健康成分效果更好。研究者推测,可能是因为不同的健康成分(如番茄红素、类黄酮、花青素和硫甙类等),通过不同的途径来抑制癌细胞,它们可能起到一种协同作用的效果。

看来,如果要得到蔬菜的健康好处,就应当广泛摄取不同的蔬菜,特别是那些颜色浓重的蔬菜,因为它们正是含保健成分和营养成分最多的品种。大红色的蔬菜含有番茄红素,紫红色和紫黑色的蔬菜含有花青素,橙色或黄色的蔬菜含有胡萝卜素,绿色的蔬菜富含胡萝卜素和类黄酮。常吃五色蔬菜,对预防癌症和多种慢性疾病都有好处。

同时,蔬菜的摄入数量也很要紧。吃一点点蔬菜,是不能充分获得其健康效应的。要想在膳食中占据10%的份额,需要每天摄入500~1000克的蔬菜,而且别忘记,其中最好能有一半以上的深绿、红色或橙色蔬菜。记得蔬菜烹调应当清淡,油脂浸透、炒糊烤焦的蔬菜,是没有防癌效果的。

增加蔬菜摄入

增加蔬菜摄入有办法

早餐很难吃到大量蔬菜,不妨喝一大杯蔬菜汁。

午餐可以吃到不少蔬菜,但是品种有限,不妨优先吃绿叶蔬菜。

晚餐时间充裕,可以吃多种多样的蔬菜,有生有熟,数量一定要保证。

餐间用蔬菜来做零食,比如番茄、樱桃番茄、黄瓜、萝卜等。