



研究发现了某些蔬菜能降低癌症风险的原因

发布时间: 2018-08-22 08:59:15 分享到:

蔬菜，特别是十字花科蔬菜对肠胃的益处，能降低患肠癌风险，现在科学家找到了原因。这类蔬菜在消化过程中产生了抗癌化学物质。肠道内膜与皮肤一样，处在不断更新的过程，每四到五天时间更换一次。但是这样一个不断更新的过程需要密切管控，否则就会导致发炎甚至癌症。

十字花科蔬菜中的化学成分在这个循环更新过程中至关重要。名为吲哚-3-甲醇 (indole-3-carbinol) 的化学物质在继续通过消化系统的过程中，将因为胃酸发生变化，在肠道中能改变干细胞的行为，促进肠道内膜和控制发炎免疫细胞的再生。

研究显示，老鼠从食物中大量摄入吲哚-3-甲醇能免于癌症，尽管老鼠的基因决定它们有肠癌的高风险。

来源：生物谷

