



## 《化学与工业》：食用土豆沙拉有利人体免疫系统

<http://www.firstlight.cn> 2007-06-26

教育部科技发展中心2007年6月26日报道，长久以来人们就知道土豆对肠道健康有好处，但一项最新研究证实，土豆或许还对整个免疫系统有利，特别是食用土豆沙拉。结果发表在《化学与工业》（Chemistry & Industry）上。

西班牙科学家发现，用大量生马铃薯淀粉（RPS）喂养的猪有更健康的肠道，这并不意外。但是他们同时发现RPS能降低猪血液中白血球数量，例如白细胞和淋巴细胞。白血球是炎症和其它疾病产生的，它们表明身体存在一定问题。

来自瑞典Goteborg大学的免疫学家Lena Ohman表示，这种现象表明整个身体都处于更健康的状态。RPS喂养的猪白细胞数量降低了15%左右。但Ohman也认为，同时观察到白细胞和淋巴细胞降低是令人吃惊的。

实验中，科学家用RPS喂养猪14周，以分析它们对肠道健康的作用。研究项目负责人Jose Francisco Perez说：“用RPS的目的是模拟高抗性淀粉的饮食。”

人类不会食用生土豆，但是会食用大量含有抗性淀粉的食物，例如冷煮土豆、豆类、绿香蕉、意大利面和谷类。大约10%的人类食用淀粉是抗性淀粉，它们不会在小肠中消化，因此最终会进入大肠中发酵。

淀粉摄入能降低大肠癌风险，而且对肠易激综合症（IBS）有利。Ohman小组之前研究发现，对IBS病人而言淋巴细胞数量不会变化，但淋巴细胞会从周围血液聚集到肠道，这意味着IBS至少是部分炎症反应。因此她认为观察到淋巴细胞下降很有意思，或许含有抗性淀粉的食物对IBS病人有利。

[存档文本](#)