



花椰菜和芭蕉纤维有利肠道健康

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-01

英国利物浦大学等机构研究人员在新一期《肠道》杂志上报告说，从花椰菜和芭蕉中提取的纤维可防止肠道细菌附着在肠壁上引起疾病，尤其有助于预防克罗恩病。

报告说，克罗恩病等肠道疾病经常是因为大肠杆菌等细菌附着在肠壁细胞上，并随之穿过肠壁保护层而导致的，在这个过程中，不同的食物作用不同。研究人员分析了一些人们经常食用的植物后发现，从花椰菜和芭蕉中提取的纤维可显著降低细菌附着在肠壁上的能力，但苹果的纤维则没有这种作用。

研究还发现，食品加工中常用的聚山梨酯-80会起到相反作用，大大增强细菌附着在肠壁上并致病的能力。

参与研究的罗德斯教授说，克罗恩病等肠道疾病现在多见于发达国家，可能与发达国家人们的饮食结构中缺少植物纤维、加工食品比例高有关，这提醒人们应该注意饮食平衡，多吃花椰菜和芭蕉等天然蔬菜和水果。

克罗恩病是一种炎症性肠道疾病，患者肠道内会出现肉芽状肿块，引起腹痛、腹泻和肠道出血等。其病因还不完全清楚，可能有遗传因素，但也与饮食结构等因素有关，目前多发于欧美、日本等发达国家。

[存档文本](#)