

2011年公卫医师：常吃红薯预防四类疾病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654273.htm

红薯，我们常见也常吃，但红薯对四种疾病的预防作用你知道么？ 1. 红薯有抗癌作用 饮食中最具有抗癌作用的营养物质是 - 胡萝卜素（维生素A前体）、维生素C和叶酸，而在红薯中三者含量都比较丰富。

一个小红薯（约2两重）可提供2倍量的人体每天所需维生素A、三分之一量的每天所需维生素C和约50微克的叶酸；其中膳食纤维的含量高于一碗燕麦粥。 - 胡萝卜素和维生素C的

抗氧化作用有助于抵抗氧化应激对遗传物质脱氧核糖核酸（DNA）的损伤，起一定的抗癌作用。 常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平，体内叶酸含量过低会增加得癌症的风险。 红薯中高含量的膳食纤维有促进胃肠蠕动、预防便秘和结肠直肠癌的作用。 2. 红薯有益于心脏 红薯富含钾、 - 胡

萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B6，这5种成分均有助于预防心血管疾病。 钾有助于人体细胞液体和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能。 - 胡萝卜素和维生素C有抗脂质氧化、预防动脉粥样硬化的作用。 补充叶酸和维生素B6有助于降低血液中高半胱氨酸水平，后者可损伤动脉血管，是心血管疾病的独立危险因素。 3. 红薯预防肺气肿 美国堪萨斯大学一项动物实验发现，吸烟的大鼠体内维生素A水平较低，容易发生肺气肿；而进食富含维生素A食物的吸烟大鼠则肺气肿发病率明显降低。 为什么一些长期吸烟者活到90岁以上但没有发生肺气肿，可能与他们日常饮食中维生素A含量丰富有关。 研究人员建议那些吸烟者或被动吸烟者最好每天吃一

些富含维生素A的食物如红薯，以预防肺气肿。 4.红薯有抗糖尿病作用 日本的研究人员发现糖尿病肥胖大鼠在进食白皮红薯4周、6周后血液中胰岛素水平分别降低了26%、60%；并发现红薯可有效抑制糖尿病肥胖大鼠口服葡萄糖后血糖水平的升高；进食红薯也可以降低糖尿病大鼠甘油三酯和游离脂肪酸的水平。 研究提示白皮红薯有一定的抗糖尿病作用。 奥地利维也纳大学的一项临床研究发现，2型糖尿病患者在服用白皮红薯提取物后，其胰岛素敏感性得到改善，有助于控制血糖。 红薯已被营养学家当作一种药食兼用，营养均衡的食品，它的热量只有同等重量大米所产生热量的三分之一，而且几乎不含脂肪和胆固醇。 常吃红薯有益于人体健康，并有一定减肥功效。 但吃红薯别一次吃得太多，以免出现烧心、返酸或腹胀等腹部不适症状。 相关推荐：#0000ff>2011年公卫医师：土豆改善精神状态 #0000ff>2011年公卫执业医师：营养失调与其他疾病 #0000ff>2011年公卫执业医师考试：我国的营养状况 特别推荐：#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。 详细请访问 www.100test.com