

2011年公卫助理：爆米花对健康有益 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\\_654434.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654434.htm) 爆米花中有大量的多酚含量，多酚可保护心脏健康，有助于降低癌症风险。据英国《独立报》报道，过去，人们都把爆米花视为一种零食，在健康认识上并没有什么明显的认识。但科学家最新发现，爆米花其实是一种对健康很有好处的食品。研究发现，这种传统电影院小吃含有大量有益健康的抗氧化剂多酚。实验显示，按重量计算，这些化学物占爆米花粒的2.5%，比我们在其他谷类产品中看到的多酚含量都要高。多酚还存在于水果、蔬菜、巧克力、红酒、咖啡和茶中，众所周知，多酚可保护心脏健康，有助于降低癌症风险。发现爆米花中这一神奇成分的美国宾夕法尼亚州斯克兰顿大学化学家乔伊·文森博士说：“爆米花中的多酚含量让我们感到惊讶。我猜测这是因为它没有被加工。你能得到玉米中所有这些神奇成分，我认为它是一种有益健康的食品。”文森的发现也支持了全麦中所含的多酚而不是它们的纤维成分才真正有益健康的说法。文森的研究组分析了一系列全麦早餐麦片和小吃，研究人员发现，这些产品每克含抗氧化剂的量类似水果和蔬菜中抗氧化剂的含量。爆米花是抗氧化剂最丰富的来源之一。相比之下，按重量计算，早餐麦片的多酚含量从0.03%到0.5%。文森指出，因为加工的缘故，不同品牌的相同谷类产品差别很大。他说：“用谷粒、坚果和干果制成格兰诺拉麦片那是最好的。”该研究公布于美国化学学会在华盛顿举办的年会上。文森称，热早餐如麦片粥的多酚含量非常低。 小编推荐：

#0000ff>2011年公卫助理：黑木耳的补铁功效 #0000ff>2011年  
公卫助理：食品强化的概念 #0000ff>2011年公卫助理医师：护  
脖小技巧 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](http://www.100test.com)