

## 多吃蘑菇少患癌

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/13649.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

多吃蘑菇少患癌。



下次做沙拉，你可能应该考虑多加点蘑菇。根据美国科学家日前发表在《营养学进展》上的一项研究，蘑菇吃得越多，患癌症的风险就越低。

该研究系统评估和分析了1966年至2020年发表的17项癌症研究结果。研究人员分析了19500多名癌症患者的数据，探索了蘑菇摄入与癌症风险之间的关系。

蘑菇富含维生素、营养素和抗氧化剂。来自宾夕法尼亚的科学家发现，这些超级食物可能有助于预防癌症。

尽管香菇、平菇、舞茸和杏鲍菇所含的麦角硫因氨基酸高于白蘑菇、奶油蘑菇和宝特贝罗蘑菇，但研究人员发现，人们在日常饮食中加入任何种类的蘑菇都可以降低患癌症的风险。

根据这项研究结果，每天吃18克蘑菇的人患癌症的风险比不吃蘑菇的人低45%。

蘑菇是麦角硫因氨基酸的最高膳食来源，后者是一种独特而有效的抗氧化剂和细胞保护剂。宾夕法尼亚州立大学医学院流行病学研究生Djibril M.

Ba说，在人体内补充抗氧化剂可能有助于防止氧化应激，降低患癌症的风险。

当对特定癌症进行检查时，研究人员注意到，经常吃蘑菇的人患乳腺癌的风险明显较低，表明其与乳腺癌的相关性最强。Ba解释说，这可能是由于大多数研究没有包括其他形式的癌症。接下来，这项研究可能有助于进一步探索蘑菇的保护作用，并帮助建立预防癌症的更健康饮食模式。

总的来说，这些发现为蘑菇的抗癌作用提供了重要证据，该项研究合著者John Richie说。他是宾夕法尼亚州立大学癌症研究所的研究员，也是公共卫生科学和药理学教授。未来的研究需要更好地确定蘑菇防癌的相关机制以及可能受到影响的特定癌症。（来源：中国科学报赵熙熙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/advances/nmab015>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：John P Richie 来源：《营养学进展》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发