

千余种野生食用植物是被忽视的维生素来源

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17509.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！

千余种野生食用植物是被忽视的维生素来源。

野生植物是一种被忽视的维生素和矿物质来源，有助于对抗营养不良。

缺乏B族维生素是营养不良的常见原因。科学家已经鉴定出超过1000种野生食用植物可以提供B族中的5种维生素——硫胺素（B1）、核黄素（B2）、烟酸（B3）、泛酸（B5）和叶酸（B9）。

例如，在南亚和东南亚，超过40%的人没有摄取足够的叶酸，叶酸是B族维生素中的一种，缺乏叶酸可能导致婴儿出生时患有脊柱裂。而缺乏其他一些B族维生素还会导致肌肉和神经疲劳以及虚弱。

伦敦帝国理工学院的Aoife Cantwell

Jones表示，关于食用这些植物的益处的教育活动，可以帮助减少一些健康问题。

尽管有数千种不同的植物都可以食用，但世界各地的人们仍从水稻、玉米和小麦这三种作物中获取大部分植物热量。

大多数食用植物的维生素和矿物质含量尚不清楚。Cantwell Jones和同事根据营养分析得出每种植物与其他植物的基因亲密度，并预测了生长在不同国家的约6400种食用植物中维生素B的含量。他们还用近300株已知维生素B含量的植物验证了该预测方法的有效性。

通过这种方法，他们确定了1044个物种是这类维生素的良好来源，尽管其中有6%被列为野生濒危物种，1/4尚未保存在种子库中，例如埃塞俄比亚燕麦和婆罗洲岛上的野生榴莲，婆罗洲岛正遭受森林砍伐和农业扩张的威胁。

人们不吃本地的野生食用植物可能有诸多原因。教育在对抗营养不良方面非常重要，因为你知道你需要多样化饮食，而不仅仅是依赖主食作物。Cantwell Jones说。

Cantwell Jones表示，同样的预测方法也可以用来找出食用植物中其他维生素和矿物质水平。

相关论文近日发表于《自然—植物》。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41477-022-01100-6>

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：Aoife Cantwell Jones 来源：《自然—植物》

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