
竹子可能是极具潜力的新型“超级食物”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37869.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！

竹子可能是极具潜力的新型“超级食物”。一项研究综述揭示了竹子广泛的潜在健康益处。研究发现，竹子可能有助于调节血糖、减轻炎症、促进消化健康，并具有抗氧化作用。近日，相关研究成果发表于《竹科学进展》。

竹子的营养与改善血糖控制、促进肠道健康及减轻炎症密切相关。图片来源：Shutterstock

竹子被誉为地球上生长速度最快的植物，某些品种一日之内能长高90厘米。中国和印度是竹子的最大产地，竹笋在亚洲多国菜系中很常见，而最新研究结果表明，竹子有望成为全球的一种重要食物选择。

竹笋营养丰富，其富含蛋白质，含有适量的膳食纤维，而且低脂。竹笋含有人体必需的氨基酸及硒、钾等矿物质，此外，还提供硫胺素、烟酸、维生素A、维生素B6、维生素E等多种维生素。

然而，在此之前，尚无研究尝试系统整理并评估有关竹子与人类健康关系的文献。

这项研究由英国安格利亚鲁斯金大学的研究人员完成，是首个整合分析现有竹类食用研究的系统性分析，涵盖人体试验（体内研究）及人体细胞实验室实验（体外研究）。

根据该综述，竹笋可能有助于改善代谢健康状况。人体试验显示，血糖控制情况有所改善，表明竹子可能有助于调节血糖水平，这对于糖尿病管理尤为重要。研究人员还观察到血脂状况有所改善，这一变化与心血管疾病风险降低有关。

竹子含有多种膳食纤维，包括纤维素、半纤维素和木质素。研究证实这些纤维能改善人体受试者的肠道功能。其他研究表明，食用竹子后，抗氧化和抗炎活性增强，细胞毒性降低且细胞活力提升。

实验室研究进一步证实了竹子的营养价值和抗氧化能力。这些实验还发现，竹子可能通过促进有益菌生长来维护肠道健康。

此外，竹子中含有的化合物能抑制呋喃形成并减少丙烯酰胺生成。这两种物质均为有毒化学物质，在某些食物煎炸或烘烤时可能形成。这表明竹子可能可被用于提升某些烹饪食品的安全性。

尽管竹子有诸多益处，但该综述也指出了其潜在的安全风险。某些竹子品种含有氰苷类物质，若生吃竹笋或处理不当，它们可能会释放出氰化物。

一项研究还发现，竹笋可能含有干扰甲状腺激素合成的化合物，此类化合物会增加甲状腺肿风险——该病症与多种健康并发症相关。不过，食用前充分焯煮竹笋，可以规避上述风险。

论文作者、安格利亚鲁斯金大学教授Lee Smith表示：“竹子在亚洲部分地区已被广泛食用，它在全球范围内都具有成为健康可持续饮食的重要潜力，前提是必须正确处理它。

我们的研究表明，竹子作为潜在的‘超级食物’前景广阔，但现有认知仍存在空白。符合我们研究标准的人体试验仅有4项，因此在提出明确建议前，亟需开展更多高质量人体试验。Smith补充说。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.bamboo.2025.100210>

作者：Lee Smith 来源：《竹科学进展》

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