科学家们共同解读能帮助人们抵御癌症等多种疾病的神奇食物！

作者：writer 来源：本站

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/993.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！

2018年6月26日 讯，我们所吃的食物在机体健康中发挥着重要的作用，如今科学家们通过研究相继阐明了鸡蛋、坚果、乳制品、蔬菜、甚至咖啡是如何帮助机体抵御多种健康问题的，在2018年美国营养学会年会上，科学家们发表了他们最新的研究成果，即阐明了在日常饮食中添加特殊的食物如何帮助有效降低多种疾病的风险，包括糖尿病、癌症、神经变性疾病和其它健康问题等。

改善糖尿病的风险因子

鸡蛋或能降低糖尿病的风险因子

来自弗吉尼亚大学的研究人员对过重或肥胖的2型糖尿病及前驱糖尿病患者进行为期12周的随机研究发现，鸡蛋能够帮助减少与糖尿病相关的风险因子，相比摄入鸡蛋替代食物的人群而言，每天摄入鸡蛋能够帮助改善人群机体的空腹血糖和胰岛素耐受性，此外，吃鸡蛋并不会明显改变机体的胆固醇水平，

每天吃山核桃能够降低机体心血管代谢风险因子

来自塔夫斯大学的科学家们通过对45岁及以上的过重人群或健康人群进行研究发现，相比摄入总脂肪和纤维相似的饮食而言，持续四周每天吃一把山核桃(1.5盎司)或能明显改善机体的心血管代谢风险因子，包括血糖水平、胰岛素耐受性和产生胰岛素细胞的功能;后期研究人员还需要进行更为深入的研究来确定是否每天摄入少量的山核桃能够帮助降低过重及肥胖的中年或老年人群的心血管疾病的风险和2型糖尿病发病风险。

如何对抗癌症和运动功能丧失

1、关注能降低结直肠癌患病风险的乳制品

来自俄勒冈州立大学的科学家们通过对101，677名年龄在54-83岁的人群进行研究发现，当谈论到是否能降低机体结直肠癌患病风险上，并非所有的乳制品都是一样的，摄入低脂发酵乳(比如酸奶)的参与者常常能表现出结直肠癌风险降低的状况。

2、蔬菜和浆果能够降低帕金森综合征发病风险

来自拉什大学医学中心的研究者进行了一项追踪调查分析了健康饮食和帕金森综合征发病风险降低之间的关联，帕金森综合征是一例神经性障碍，其会诱发患者出现和帕金森疾病相似的运动障碍，研究人员对706名参与者进行了平均4.6年的追踪调查，来阐明是否摄入水果和蔬菜能够帮助明显降低帕金森综合征的发病风险，研究结果表明，多摄入蔬菜(尤其是绿叶蔬菜)和浆果(并非其它水果)，或能降低个体帕金森综合征的发病风险，还能够减缓成年人的疾病进程。

3、食用蘑菇的抗炎成分

来自南京农业大学等机构的科学家们通过对来自食用菌—杏鲍菇(Pleurotus eryngii)中的PPEP-1和PPEP-2多糖类进行分析发现，这些复合糖分能够抑制机体炎性反应的诱导，这项研究首次发现了这些多糖类的抗炎特性，同时研究者还强调PPEP-1和PPEP-2能够作为膳食补充剂添加到日常饮食中来降低机体的炎性反应。

4、咖啡有益肝脏

来自约翰霍普金斯大学的科学家们通过对14000名年龄在45-64岁的参与者进行追踪研究发现，相比不喝咖啡的人群而言，每天至少喝三杯咖啡的人因肝脏相关疾病住院治疗的风险较低，本文研究结果也强调了喝咖啡有益于机体的肝脏健康。

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转发