



## 吃谷物食品可降患肠癌风险

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-15

丹麦癌症防治中心的一项新研究显示，食用全谷物食品可降低患肠癌的风险。

这一结果是根据丹麦近10年来收集的5.5万份调查问卷和研究数据得出的。数据分析显示，男性每天食用50克全谷物食品可以将患肠癌的风险降低15%，不过对于女性来说效果却并不明显。

研究人员解释说，全麦面包、燕麦片等全谷物食品可以强化肠道菌群，改善消化，这是粗粮可以预防肠癌的最主要原因。但目前还无法解释，为何此项研究中女性食用全谷物食品的防肠癌效果微弱。不过研究人员强调，有研究表明，女性食用粗粮也有助于预防肠癌。

丹麦食品管理局建议，丹麦成年人每天至少摄取全谷物食品75克。

[存档文本](#)