

十字花科蔬菜类或可预防人类肠道疾病

林佑

香港大学中医药学院

不管你是否喜欢素食，这些含高纤的食物可以帮助排除体内的毒素，保持健康体魄。近年研究更指，十字花科属的蔬菜类可以降低多种肠胃道疾病及其并发症风险。研究结果已发表于《功能食品杂志》(*Journal of Functional Foods*)。

美国宾州州立大学进行了一项动物实验，测试蔬菜类食物对小鼠肠道健康的影响。实验小鼠分为两组，第一组按照日常饮食分配食物(称对照组)，第二组在日常饮食中加入了西兰花(实验组)，两组小鼠的饮食分量相同但食物种类不同。研究结果显示，实验组小鼠相比对照组小鼠对消化系统疾病拥有更强的耐受能力，可以有效预防肠漏和结肠炎，并

降低炎症进一步发展引起的癌症和克罗恩病等风险。该校的两位农业科学教授 John T. 和 Paige S. Smith 补充说明，除了西兰花以外，布鲁塞尔豆芽和花椰菜也有类似对肠胃健康的益处。

从医学的角度来看，所谓肠胃健康即意味着胃肠壁拥有强健的黏膜屏障保护，这种黏膜层拥有过滤功能，可以允许营养物质通过的同时，亦能阻隔大多数有毒物质或有害微生物进入消化道循环系统内。该消化系统筛选效应亦有助提高免疫监视功能，预防炎症性病变、并有利于调节肠道细菌数量，平衡肠道健康。到底这种“肠黏膜过滤屏障”有何科学原理？

原来肠壁细胞拥有一种被称为芳香烃的受体(Aryl hydro-

carbon receptor)。这种受体可以调节机体对某些环境污染物的反应。研究员发现，十字花科蔬菜(如西兰花、布鲁塞尔甘蓝和卷心菜等)均含一种吲哚芥子油苷类有机化合物(indole glucosinolates)，该化学物质经胃液分解后，可进一步生成大量的代谢衍生物，其中一种称为吲哚咔唑类(indolocarbazole)。吲哚咔唑类能够与肠壁细胞的芳香烃受体相互结合，对于高分子强极的有毒化合物有阻碍性。

我们知道慢性肠胃疾病一般难以完全治愈，纵然康复后也要保持健康饮食习惯，而且由肠胃疾病引起的并发症众多，包括为人所熟悉的关节炎和心脏病等等，因此以十字花科蔬菜类来预防肠胃疾病相信是既健康亦方便的方法之一。

参考文献

- [1] Science News. Like It Not: Broccoli May Be Good For The Gut. October 12, 2017.
- [2] Broccoli - Wikipedia.

