sisi31823 / December 21, 2015 03:33AM

調節免疫力與防癌 葉酸食物夯

葉酸為廣泛存在綠色植物中的水溶性維生素，最初由菠菜葉子中分離提取出來而得名，其最重要的功能就是製造紅血球與白血球，增強免疫能力。專家表示，一旦缺乏葉酸，有極大可能性發生嚴重貧血，因此葉酸又被稱為「造血維生素」。

大腸癌為國人近年好發之癌症，已連續7年高居第一，每年因大腸癌死亡的人數亦是國人癌症死因前三名，盛行的原因與國人近年飲食習慣的改變有最大的關連性，需力行戒除高油脂、紅肉及燒烤油炸類等不健康的飲食。如能多食用天然食物如綠藻、蔬果，除可維持身體健康機能，也能輕鬆預防大腸癌，當中的驚人關鍵在「葉酸」。
研究指出，葉酸是維生素B的一種，多存在於菠菜、歐芹、毛豆菜花等黃綠色蔬菜及動物的肝臟中，而淡水培養的綠藻(小球藻)其葉酸含量卻是毛豆的8倍、菠菜的10倍之多，為製造細胞DNA重要物質之一，因此利於孕前、孕中女性食用，以防胎兒發育障礙。根據癌症調查結果發現，平常攝取足夠的葉酸，更可降低大腸癌罹癌率。因大腸癌是源自於大腸細胞的基因受傷所產生的息肉惡化，如能藉由葉酸修復細胞的基因，必可有效抑制大腸息肉及癌症產生。

專家指出，孕期會使女性大量消耗葉酸，懷孕期間更應多攝取富含葉酸的食物，建議每天補充約440~600微克。淡水培養的綠藻小球藻其葉酸含量極豐富，每100公克的綠藻中含有高達2000微克的葉酸。如女性平日多食用綠藻補充葉酸及多種天然營養素，不僅能增強免疫力及調節血脂，促進心臟健康，而且可助消化、防便秘，快速清除並預防體內堆積的有害代謝物。
除了綠藻外，雞肝、牛肝、豬肝、毛豆、菠菜、海膽．．．等，亦是富有豐富葉酸的食物。

[img]https://scontent-tpe1-1.xx.fbcdn.net/hphotos-xtf1/v/t1.0-9/10427243_1806907852866691_4264833180705232004_n.jpg?oh=549a1f43545c689ce06064aa958801d3&oe=5718AF3A[/img]