



橄欖油可助防結腸癌

橄欖油早已被國際醫學界公認為有助減低心血管疾病的健康食品，卻原來除了上述的好處之外，食用橄欖油更可能有助預防現時癌症的頭號殺手 - 結腸癌。英國科學家 19/9 日公佈牛津大學健康科學研究所的科學家的一項研究結果，是比較英、美、巴西、哥倫比亞、加拿大、中國等二十八個國家的患癌比率、日常飲食和橄欖油食用量。

結果顯示，日常食物屬多肉少菜的國家，患結腸癌的比例較高；多食用橄欖油的國家，患結腸癌的比例則較低。研究員推斷，橄欖油影響腸臟的新陳代謝，從而降低患癌的機會。他們認為，橄欖油可減少膽汁酸，並調節可能與結腸細胞分裂有關的二胺氧化酶。反之，肉類卻會增加膽汁酸的數量。