

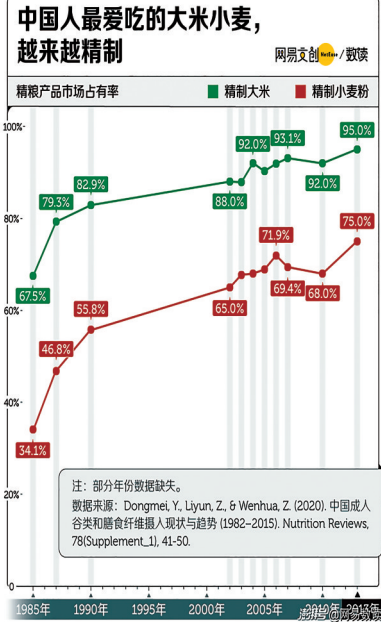
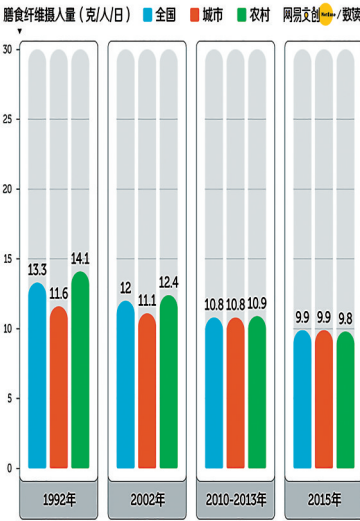
“第七大营养素”膳食纤维被严重低估

每天吃够30克,大幅降低疾病风险

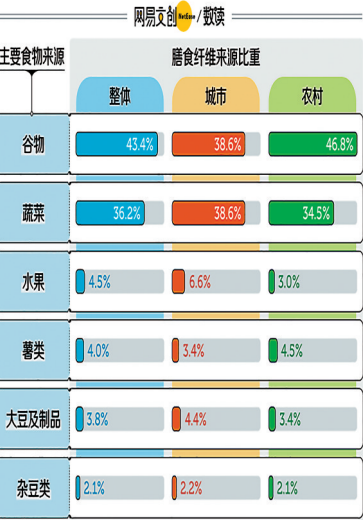
提起防癌,很多人热衷于寻找各类抗癌食物、各种补品……这些被热捧的食物大多缺乏可靠的科学验证,到底能不能防癌,一直是个大大的问号。钱没少花,可能就是图个心理安慰。

但如今,有一种真正被科学反复验证的“防癌营养素”,并不昂贵、也不稀有,它就被公认为人体“第七大营养素”的——膳食纤维。研究发现,长期吃够膳食纤维,确实能够降低多种癌症发生风险。

中国成人的日均膳食纤维摄入量,远低于推荐的25-30克

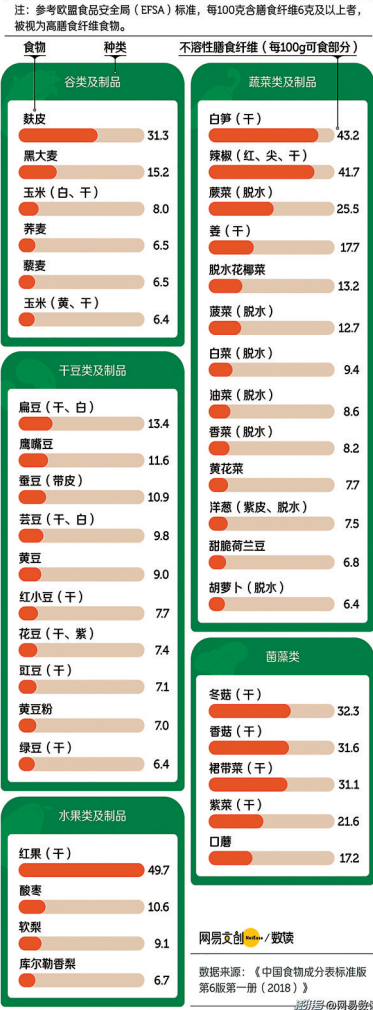


中国成人膳食纤维的来源,主要是谷物



图据网易文创/数读

常见的高膳食纤维食物,有哪些



多吃膳食纤维,降低肺癌风险

2026年5月,《英国营养杂志》发表了一项覆盖近300万人的大型研究发现:日常增加膳食纤维摄入,能有效降低肺癌发病风险。

研究发现,膳食纤维保护肺部的方式比我们想象的更直接:

1. 每天多摄入5克膳食纤维,肺癌风险下降8%

膳食纤维的摄入量与肺癌风险呈明显的负相关。具体来说,每天只要多摄入5克膳食纤维(相当于一小把燕麦,或半盘绿叶菜),肺癌发病风险就能降低8%。

2. 坚持长期高膳食纤维饮食,肺癌风险明显降低

研究发现,长期高膳食纤维饮食的人,患肺癌的风险明显低于摄入不足的人。

尤其是有肺癌家族史、长期接触油烟和粉尘的高危人群,提升膳食纤维摄入带来的防癌收益格外突出。

2026年4月,温州医科大学第二附属医院研究人员在国际期刊《健康和疾病中的脂质》杂志上发表了一项重磅研究,专门追踪了13000多名成年血脂异常患者,中位随访时间长达8.25年。结果发现:每天只需多摄入10克膳食纤维,就能将全因死亡风险下降21%。

为什么吃够膳食纤维能防癌

研究中点明了吃够膳食纤维降低肺癌发生风险的三大核心原理:

1. 吸附有害物质,减少细胞损伤
不可溶性膳食纤维可以吸附食物、环境中的致癌物与诱变物质,加快其排出体外,减少有害物质在体内停留时间,降低肺部细胞受损风险。

2. 控制促炎因子,抑制慢性炎症
可溶性膳食纤维能够降低体内白介素、C反应蛋白等促炎因子水平,而长期慢性炎症是肺癌的重要诱因。

3. 调节肠道菌群,抑制肿瘤发展
膳食纤维经肠道菌群发酵后产生短链脂肪酸,这类物质能调控细胞增殖、诱导受损细胞凋亡,从细胞层面抑制肿瘤发生。此外,坚持高纤维饮食的人通常饮食结构更健康,烟、酒、加工肉制品等摄入量较少,也有助于降低肺癌发病风险。

吃够膳食纤维降低癌症风险

1. 降低癌症死亡风险
2024年发表在国际期刊《临床营养》的一项涵盖350万人的研究指出,摄入较多的膳食纤维,能降低22%的癌症相关死亡风险。

2. 降低患肝癌风险
2024年发表于国际期刊《肝脏

病学》的一项研究指出,多吃膳食纤维会降低得肝癌的风险。数据显示,每增加10克膳食纤维摄入,肝癌风险会下降17%。

3. 降低乳腺癌风险
2022年发表在国际期刊《亚太公共卫生》的研究显示,多吃膳食纤维有助于降低乳腺癌风险,特别是在亚洲人群中,风险降低幅度可达33%。研究还指出,每天增加摄入10克膳食纤维,乳腺癌风险就会下降约4.7%。

4. 降低胰腺癌风险
2021年《国际环境研究与公共卫生杂志》发表的研究表明,膳食纤维摄入量越多,胰腺癌的发生风险越低。高纤维饮食可使胰腺癌风险下降25%~37%。

5. 降低患肠癌风险
2022年国际期刊《营养与癌症》杂志发表的一项涉及43万人的研究发现,常吃膳食纤维能使肠癌风险降低约25%。无论摄入的是可溶性膳食纤维还是不可溶性膳食纤维,都有预防肠癌的作用,风险分别可降低22%和23%。

助你轻松吃够膳食纤维

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每日膳食纤维推荐摄入量为25克~30克。想要吃够膳食纤维,记住这3点:

1. 优先选膳食纤维含量高的食物

北京大学深圳医院临床营养科主任医师张明提醒,补足纤维,优先选这些食物:

主食:燕麦、荞麦、玉米、糙米、杂

豆、带皮薯类;

蔬菜:深色绿叶菜、芹菜、西兰花、菌菇、秋葵;

水果:带皮苹果、西梅、火龙果、猕猴桃、番石榴;

坚果:巴旦木、核桃、奇亚籽(每天控制在10克左右,避免热量超标)。

一个懒人公式,帮你算清楚:每天吃够30克膳食纤维≈一小碗全谷杂豆+1斤蔬菜+1个拳头大小的水果+一小把坚果仁。

2. 循序渐进,不要一次性吃得太

多
切勿突然大量补充膳食纤维。建议给肠道1~2周适应期,留给肠道充足的适应时间。从每天多补5克开始,避免一次性吃太多引发腹胀。

3. 吃够膳食纤维,要保证足量饮

水
膳食纤维必须吸收水分才能膨胀起效,建议每天饮水1.5~2升,否则反而可能加重便秘。

另外,如果有消化道狭窄、肠梗阻等病史人群,增加膳食纤维前建议咨询医生,以免加重病情。

据《人民日报》健康客户端报道

声明公告 13164692093

会议通知

湖北政商建设工程有限公司(统一社会信用代码91420112MA4K5393XH)拟于2026年9月11日上午10点召开临时股东大会,讨论公司注册地址变更事宜,请股东上海涪岭文化投资管理有限公司见报后30日内到公司履行股东义务,逾期未到公司,到会股东将依照公司章程作出决议。

遗失声明 杭州昌晓科技有限公司91330104MA2GPCXF7E,遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉领悦汽车服务有限公司以下车辆运输证遗失:鄂ADG9662、鄂ADF1859、鄂ADF6902、鄂ADF7812、鄂ADB7153、鄂ADF7269、鄂ADF0591、鄂ADF1519,声明作废。

遗失声明 武汉市同兴里6号直管公房住宅租约一份,租约编号为租直岸区02-201988906,声明作废。

遗失声明 武汉市鸿森教育咨询有限公司91420103MAD28MFG2H,遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。

股东会议通知

武汉市福盈和文化传媒管理有限公司(统一社会信用代码:91420107077702780B)拟定于2026年8月24日上午10时在武汉市青山区28街坊1517号召开股东会,会议内容:召开股东会审议清算报告,并根据清算报告注销公司。请全体股东按时参加会议。

联系人:常亮 联系电话:13627138877

武汉市福盈和文化传媒管理有限公司 2026年8月10日

遗失声明 武汉东湖新技术开发区小泉圆梦书店遗失出版物经营许可证副本,证号:新出发书刊字第个字OV-631号,声明作废。

遗失声明 武汉东高新新技术开发区小泉圆梦书店遗失出版物经营许可证副本,证号:新出发书刊字第个字OV-631号,声明作废。

遗失声明 武汉东高新新技术开发区小泉圆梦书店遗失出版物经营许可证副本,证号:新出发书刊字第个字OV-631号,声明作废。

遗失声明 武汉东高新新技术开发区小泉圆梦书店遗失出版物经营许可证副本,证号:新出发书刊字第个字OV-631号,声明作废。