

食品安全宣传系列 2019 年之一：



你还在相信“长寿菜”红薯叶是“抗癌神器”吗？

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-01-11 作者：姚欣雨

经过专家初评、大数据分析，日前，20 条流言入围“典赞·2018 科普中国”活动“十大“科学”流言终结榜”奖项，流言“红薯叶可以抗癌”就是其中一条。

近年来，在欧美、日本、香港等地掀起一股“红薯叶热”，用红薯叶制作的食品被摆上了酒店、饭馆的餐桌。红薯叶是中国的长寿县——广西巴马县常食蔬菜之一，又名“长寿菜”。有说法称，红薯叶具有丰富的营养价值，它能够排毒、提高免疫力、预防高血压、改善便秘、改善更年期症状、预防贫血，而其中含有的多酚更是有抗癌的奇效。事实真的是这样吗？

其实，所谓的“多酚抗癌”，是从细胞实验演绎而来，并不是说吃了多酚就能够抗癌。跟抗氧化物的情况类似，红薯叶中含有比较多的多酚，但并不比各种绿色蔬菜、茶、咖啡等食品饮料含量更高。作为一种蔬菜，红薯叶的营养组成确实很好，作为多样化食谱的组成部分，红薯叶是一种很“优秀”的蔬菜。但是，它并不是灵丹妙药，也没有什么神奇功效。不能夸大任何一种食品成分的功效，因为食物的价值是各种营养成分的综合体现。

本文由中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红专家团队进行科学性把关。