



经常吃大米会致癌？

有一些网友看到网上流传着这样一种说法，经常吃大米会致癌？这个说法是没有任何可信度的，从古至今，米饭一直是大家吃的主食，并没有出现因为吃米饭而致癌的例子。只不过，随着技术的发达，大米经过加工之后的口感也越来越好了。为了身体健康，精加工的大米最好不要多吃，有研究发现，经常多吃大米饭的人，患上二型糖尿病的几率会增加。而米饭致癌，目前无任何研究可证明，所以大家不要轻信。

不过，从上文可以知道，我们平时的饮食中，要少吃米饭，最好和粗粮进行搭配，营养均衡，从而给身体补充更多的营养成分。