

للوقاية من السرطان 8 فواكه تناولها يوميًا



الأربعاء 21 يونيو 2023 11:00 م

يعد السرطان هو السبب الرئيس للوفاة على مستوى العالم، وفقًا لـ "مايو كلينك"، لكن معدلات البقاء على قيد الحياة تتحسن لأنواع كثيرة من السرطانات. ويمكن أن يسهم اتباع نظام غذائي صحي، يتضمن مجموعة محددة من الفواكه، في الوقاية من مرض السرطان والتعافي منه. وتتناول في التقرير التالي أبرز الفواكه المضادة للسرطان، وفقًا لموقعي "Healthline" و"Every Day Health".

1- العنب

يلعب العنب دورًا كبيرًا في تقليل خطر الإصابة ببعض السرطانات، خاصةً سرطان الثدي، ويرجع السبب إلى محتواه العالي من مضادات الأكسدة. ويتميز العنب أيضًا باحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية وفيتامين سي والمنجنيز والمركبات المضادة للالتهابات.

2- الموز

يحتوي الموز على مستويات عالية من البكتين، وهو نوع من الألياف الغذائية القابلة للذوبان في الماء، يمنع نمو وتطور الخلايا السرطانية في الأمعاء الغليظة. علاوة على ذلك، ثبت أن البكتين يسهم أيضًا في علاج الإسهال الناجم عن علاجات السرطان.

3- الجريب فروت

عند تناول الجريب فروت، يحصل الجسم على جرعة جيدة من الليكوبين والكاروتين، اللذين يساعدان على الوقاية من السرطان وتقليل الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي والإشعاعي، نظرًا لخصائصهما المضادة للأكسدة.

4- التفاح

يوفر التفاح حماية كبيرة ضد السرطان، ويساهم في شفاء المصابين به، لغناه بمضادات الأكسدة، كما يحتوي على عناصر غذائية أخرى في غاية الأهمية، مثل الألياف وفيتامين سي والبوليفينول.

5- الليمون

في بعض الدراسات، وجد الباحثون أن مستخلص الليمون يمنع نمو أنواع عديدة من الخلايا السرطانية، لاحتوائه على فيتامين سي، الذي يتميز بخصائصه المضادة للأكسدة.

6- الفراولة

مصدر غني بمضادات الأكسدة، عندما قام باحثون بإعطاء الفراولة المجففة للفئران المصابة بسرطان الفم، لاحظوا أن معدل نمو وانتشار الورم لديهم انخفض بشكل كبير. وتوصلت دراسة أخرى لنتائج مماثلة، حيث أظهرت أن مستخلص الفراولة أسهم في تقليل خلايا سرطان الثدي ومنع الورم من النمو لدى بعض الفئران.

7- الكرز

كشفت العديد من الدراسات، أن الكرز من أكثر الفواكه التي تعمل على إبطاء نمو الخلايا السرطانية، لاحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة []
وفي دراسة أجريت على مستخلص الكرز، اكتشف الباحثون أنه يسهم في قتل خلايا سرطان الثدي والحد من انتشار الورم في الجسم []
وخلصت دراسة شملت مجموع من فئران التجارب، إلى أن الكرز الحامض يحتوي على مركبات، تقلل من نمو سرطان القولون []

8- التوت

يجب على النساء المصابات بسرطان الثدي الاهتمام بتناول التوت؛ لأنه يحد من نمو الورم، بحسب دراسة منشورة بمجلة مضادات الأكسدة في ديسمبر عام 2016.