

## 5 أطعمة تحارب السرطان وتقلل من خطر الوفاة



الاثنين 27 أبريل 2026 07:00 م

كشف الدكتور ويليام لي، الطبيب والباحث الرائد المتخصص في السرطان وعلاقة الغذاء بالصحة عن خمسة أطعمة يومية يمكن أن تساعد في مكافحة السرطان وتقليل خطر الوفاة

وحدد الدكتور لي خمسة أطعمة يقول إنها فعالة في مكافحة السرطان، وفق ما أوردت صحيفة "ميرور" على النحو التالي:

### 1. فول الصويا

قال الدكتور لي: "أجرت دراسة بعنوان "دراسة شنغهاي لسرطان الثدي" بحثًا على 5000 امرأة معرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي لماذا؟ لأنهن كنّ مصابات بالفعل بسرطان الثدي خطر مرتفع للغاية ووجد الباحثون أن النساء اللواتي تناولن كميات كبيرة من الصويا، حوالي كوب من حليب الصويا يوميًا، و10 جرامات من بروتين الصويا يوميًا، انخفض لديهن خطر الوفاة بسرطان الثدي بنسبة 30%".

وأشار إلى أن هناك 14 دراسة متتالية تناولت تناول فول الصويا وسرطان الثدي وفي كل حالة، لم يؤد ارتفاع استهلاك فول الصويا إلى زيادة الوفيات بل على العكس، أدى ارتفاع استهلاك فول الصويا إلى انخفاض الوفيات، أي انخفاض خطر الوفاة

### 2. الطماطم

قال الدكتور لي: "الطماطم مصدر رائع لفيتامين سي، وهو مادة حيوية مضادة للالتهابات، ومفيدة جدًا للترطيب كما أنها غنية بالكاروتينات المهمة والمفيدة لصحة الشبخوخة وصحة البصر وقد درست إحدى هذه الكاروتينات، وهي مركب طبيعي يُسمى الليكوبين، وثبت أن له تأثيرًا قويًا في كبح نمو الخلايا السرطانية".

وأضاف: "ما نعرفه منذ سنوات هو أن الليكوبين يمكن أن يقطع إمداد الدم الذي يغذي الخلايا السرطانية ولذلك، درس الباحثون تناول الليكوبين وعلاقته بسرطان البروستاتا، ووجدوا أن الرجال الذين تناولوا حصتين إلى ثلاث حصص من الطماطم المطبوخة أسبوعيًا في هذه الدراسة انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 30%".

### 3. التفاح

قال الدكتور لي: "اتضح أن التفاح يحتوي على مادة بوليفينولية نشطة بيولوجيًا تُسمى حمض الكلوروجينيك وهي مادة مضادة للالتهابات فائقة الفعالية موجودة في لب التفاح، وعند تناولها، تساعد بالفعل في خفض مؤشرات الالتهاب الحيوية كما أن الألياف الموجودة في التفاح تغذي ميكروبيوم الأمعاء، الذي ينتج بدوره الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي تُسهم في خفض الالتهاب بشكل أكبر".

### 4. التوت

أوضح الدكتور لي أن "القاسم المشترك" في التوت مثل التوت الأسود والتوت الأزرق والفراولة والتوت الأحمر هو الأنتوسيانين، الذي يمنحها لونها وهو أيضًا مضاد أكسدة قوي

شدد على أنها "مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية، كما أنها تقطع إمداد الدم عن الخلايا السرطانية" وهي أيضاً مضادات أكسدة رائعة تحمي الحمض النووي من التلف بالإضافة إلى ذلك، تحتوي التوت على الألياف [التوت الأحمر] هو أغنى أنواع التوت بالألياف، وهو يغذي ميكروبيوم الأمعاء، مما يقلل الالتهاب".

## 5. الشاي والقهوة

قال الدكتور لي: "يحتوي كل من القهوة والشاي على البوليفينولات التي تعمل في الواقع على تضخيم استجابات الجسم لمكافحة السرطان".

ويحتوي الشاي على الكاتيكينات، وهي مركبات بوليفينولية تعمل على قطع إمداد الدم للخلايا السرطانية، وخفض الالتهابات، وتعزيز جهاز المناعة، بل إن الألياف الموجودة في أوراق الشاي تغذي ميكروبيوم الأمعاء أما القهوة، فتحوي على حمض الكلوروجينيك، وهو نفس المادة الموجودة في التفاح، والتي تعمل على خفض الالتهابات، بالإضافة إلى العديد من المركبات الأخرى