

10 أطعمة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان



السبت 7 أبريل 2018 11:04 م

كشفت دراسة حديثة أنه قد تكون وجباتنا الغذائية قادرة على المساعدة في الوقاية من السرطان، حيث ربطت دراسات سابقة بين سوء التغذية ونمط الحياة المستقر إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان، بالإضافة إلى أمراض صحية مزمنة أخرى مثل أمراض القلب والسكري.

ويقدر الصندوق العالمي لأبحاث السرطان أن حوالي 20% من جميع أنواع السرطانات التي تم تشخيصها في الولايات المتحدة ترتبط بسوء التغذية، وسممة الجسم، وانعدام النشاط البدني، بالإضافة إلى استهلاك الكحول الزائد.

إليك بعض خيارات الطعام التي يمكن إضافتها للوجبات الغذائية وتكون قادرة على محاربة السرطان

1. تناول نظام غذائي غني بالخضراوات

قال الدكتور ريك هاي وهو مدير التغذية في "Healthista" إن الأطعمة ذات اللون الأخضر والأحمر والبرتقالي والأصفر والأرجواني يمكن أن تساعد الجسم في دفاعاته الطبيعية، هذه الأطعمة الملونة تساعد على تعزيز نظام المناعة بشكل طبيعي والتي قد تكون قادرة على المساعدة في محاربة طفرات الخلايا.

ووفقا لما ذكره هاي والدراسات السابقة فإن تغيير الجوانب البسيطة لنظامك الغذائي قد يقلل من فرصك في الحصول على بعض أنواع السرطان، الخضراوات تحتوي بشكل عام على الكثير من الألياف والمغذيات التي تعطي الجسم كمية ثابتة وكافية من الفيتامينات والمعادن.

وتشير الدلائل إلى أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالفاكهة والخضار يرتبط بنقص في الأضرار التأكسدية للحامض النووي وبالتالي انخفاض خطر الإصابة بعدد من السرطانات الشائعة.

2. تناول المزيد من الورقيات الخضراء والخضراوات الصليبية

وقال هاي: "الكالي والسبانخ والجرجير وغيرها من الخضار الورقية غنية بالمواد الغذائية التي تعزز المناعة، أما الخضراوات الصليبية التي تشمل القرنبيط، والبروكلي وبراعم البروكس والملفوف هي مصادر طبيعية للجلوكوسينولات و ايزوثيوسيانيتس".

هذه المركبات تعمل كمضادات للأكسدة وعناصر مضادة للالتهاب ثبت أنها تقضي على المواد الكيميائية والسموم داخل الجسم، ويقول هاي: "هذه الخضار تساعد في أمراض القولون والأمعاء وصحة القلب والأوعية الدموية".

3. البصل والثوم

وقال هاي: "الثوم يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم" وأفاد المعهد الوطني للسرطان أنه " كلما زادت كمية الثوم الخام والمطهو المستهلك، انخفض خطر الإصابة بسرطان المعدة وسرطان القولون والمستقيم والأمعاء".

أما بالنسبة للبصل، فقد أفادت دراسة نشرتها ساينس ديلي أن البصل الأحمر هو الأكثر فعالية في قتل خلايا سرطان القولون والثدي مقارنة بأنواع أخرى من البصل

4. الفواكه والخضروات البرتقالية أو الصفراء

تمتلك الأصباغ الملونة الزاهية الموجودة في الأطعمة النباتية البرتقالية والصفراء بمواد مضادة للأكسدة مثل ألفا كاروتين، بيتا كاروتين، لوتين وليكوبين، وكلها لها خصائص قد تحمي جهاز المناعة ويقترح هاي: "يمكننا بالإضافة إلى الجزر تضمين البطاطا الحلوة والإسكواش واليقطين والحمضيات في وصفات الطعام".

5. الفاكهة والخضار ذات اللون الأحمر

الطماطم بشكل خاص لها أهمية كبرى عندما يتعلق الأمر بمكافحة سرطان البروستات

وهي تحتوي على الليكوبين المضاد للأكسدة وهو ما يعطيها اللون الأحمر بالإضافة إلى وجود هذه الصبغة في المشمش والجوافة والبطيخ

ويمكن أن يساعد الليكوبين في تقليل من انقسام الخلايا في سرطان البروستات

أما بالنسبة للفاكهة الحمراء فالتوت غني بحامض الغاليك لتعزيز وظيفة المناعة الطبيعية

وتشير التقارير إلى أن التوت يمكن أن يؤخر تطور أو عودة السرطان "في المقام الأول من الجهاز الهضمي وكذلك الثدي وإلى درجة أقل من الكبد والبروستات والبنكرياس والرئة".

واقترح هاي عصير الشمندر وعصير التوت البري أو مستخلص البنجر لتوفير نظام مناعة من المضادات الأكسدة

6. الأعشاب والتوابل

يقول هاي: "على رأس قائمة أعشاب التوابل الخاصة بي هو الكركم" وهو عامل رئيسي مضاد للالتهابات

ووفقا لبحوث السرطان في المملكة المتحدة أظهرت الدراسة أن الكركمين الموجود في الكركم "قادر على قتل الخلايا السرطانية ومنع المزيد من النمو" ويعمل بشكل أفضل ضد خلايا سرطان الثدي والأمعاء والمعدة والجلد

واقترح هاي استخدام الكركم مع الفلفل الأسود لتعزيز قدر الجسم على الامتصاص، ويمكن استخدامه أيضا مع التوابل الحارة مثل الفلفل

7. الأطعمة ذات الخمائر

وقال هاي: "هذه العوامل أساسية لصحة الجهاز الهضمي وتساعد في امتصاص العناصر الغذائية"، وهذا يشمل الأطعمة مثل مخلل الملفوف، والميسو والتيمبي بالإضافة إلى خل التفاح

8. المكسرات والبذور

ويذكر هاي أن بذور الشيا والكتان توفر العديد من الألياف لدعم الجهاز الهضمي بالإضافة إلى أحماض أوميغا 3 الدهنية

كما أنه يمكن العثور على الألياف الغذائية في اللوز والجوز والبندق وهذه الأطعمة معترف بها من قبل العالم الطبي كوقاية من السرطان، وخلصت دراسة إلى أن الجوز يمكن أن يساعد في الحد من خطر سرطان القولون والمستقيم وبطانة الرحم والبنكرياس

9. الشاي الأخضر

أثبت الشاي الأخضر مرارا وتكرارا أنه مفيد في العديد من مجالات الصحة، ومن فوائده أنه يعمل على زيادة الأيض وتعزيز فقدان الوزن

ويشير هاي "إلى أن الشاي الأخضر يحتوي على مادة epigallocatechin-3-gallate وهو عبارة عن مركب واثق".

وأبلغت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة عن بعض الدراسات التي تشير إلى أن الشاي الأخضر قد يساعد في الحد من مخاطر الإصابة بسرطان الفم والرئة والمثانة ولكنه يذكر أيضا أنه لم يتم إثبات أي شيء على الإطلاق في الدراسات البشرية

10. الفطر

الفطر قد يساعد الجهاز المناعي بسبب مكوناته المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات والمضادات الحيوية وفقا لدراسة نشرت في 3 بيوتك

ومن المعروف أن "الفطر يكمل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي من خلال مواجهة الآثار الجانبية للسرطان، مثل الغثيان وفقر الدم وانخفاض المقاومة".

كما بدأت شركات جديدة في الظهور لتتخصص في إنشاء "تركيبات مضادة للسرطان من الفطر الطبي"، ومع ذلك فإنه يلزم إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات لإثبات قدرات مكافحة السرطان بشكل كامل