

تناول الثوم والبصل يوميا يحمي النساء من سرطان الثدي



الأحد 29 نوفمبر 2020 08:11 م

أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول البصل والثوم يوميا ضمن النظام الغذائي اليومي، يحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة بوفالو الأميركية، ونشرت نتائجها في دورية "التغذية والسرطان" العلمية.

وقال الباحثون إن البصل والثوم يعتبران من المكونات الرئيسية لصلصة سوفريتو التي تستخدم بشكل أساسي للطهي في مطابخ إسبانيا وإيطاليا والبرتغال وأميركا اللاتينية.

وأضافوا أن فكرة الدراسة نشأت من أدلة علمية سابقة أثبتت أن تناول البصل والثوم بانتظام له تأثير وقائي ضد السرطان.

وللوصول إلى نتائج الدراسة الجديدة، راقب الباحثون 314 امرأة مصابة بسرطان الثدي، و346 من السيدات غير المصابات بالمرض، بين عامي 2008 و2014.

ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي يتناولن صلصة سوفريتو الغنية بالثوم والبصل، أو من يتناولن الثوم والبصل ضمن وجباتهن الغذائية، مرة واحدة يوميا، تنخفض لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 67%، مقارنة بمثيلاتهن ممن لا يتناولن الثوم والبصل.

وقالت قائدة فريق البحث الدكتورة جوري ديساي إن الدراسة أثبتت أن تناول الثوم والبصل ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وأضافت أن التأثير الوقائي يعود إلى احتواء الثوم والبصل على نسب مرتفعة من مركبات الفلافونول والمركبات العضوية التي تظهر خواص علاجية مضادة للسرطان لدى البشر.