

6 خطوات فعّالة تحمي من السرطان



الثلاثاء 5 أبريل 2016 05:04 م

كشف الموقع الطبي الأمريكي "healthline"، عن قائمة بأطعمة تساهم في مكافحة مرض السرطان[]
مضيفاً عدة خطوات فعّالة تحمي من المرض القاتل وتشمل:

1. تجنب تناول المشروبات الكحولية التي ترفع خطر الإصابة بالأمور السرطانية، كما يجب الابتعاد عن تدخين السجائر[]
 2. الابتعاد تماماً عن تناول اللحوم المصنعة (البرجر واللانسون والسوسيس والسجق) لأنه ثبت علاقتها بالسرطان وفقاً لتأكيدات منظمة الصحة العالمية "WHO"، وكما ينصح بالحد من تناول اللحوم الحمراء[]
 3. يجب الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة؛ لأنها تساهم في رفع خطر الإصابة بالسرطان، مثل الجبن الغنية بالدهون والبطاطس المقلية[]
 4. الفراولة والتوت بمختلف أنواعه من أكثر الفاكهة التي تقاوم الأورام السرطانية وفقاً للمعهد الوطني للسرطان؛ نظراً لاحتوائها على تركيزات عالية من مضادات الأكسدة[]
 5. الطماطم: كشف المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان أن الطماطم تحد من خطر الإصابة بالأمور السرطانية، مثل سرطان المعدة والمبيض والبنكرياس والثدي والبروستاتا نظراً لاحتوائها على مادة الليكوبين "lycopene" التي تعد من أقوى مضادات الأكسدة[]
 6. الإكثار من تناول البروكلي والقرنبيط والكرفس يساهم في الحد من خطر الإصابة بأنواع عديدة من الأورام مثل سرطان القولون والمستقيم، وسرطان الرئة وسرطان المعدة[]
- جدير بالذكر أن دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من ولاية "ميتشيجن"، كشفت أن تناول 4 حصص غذائية من الكرفس خلال الأسبوع يحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 75%.