کد خبر: ۲۲۲۳۶۳
دوشنبه ۱۰ آذر ۱۳۹۹ ۱۸:۱۱

این مواد غذایی از شما در برابر سرطان محافظت می‌کنند

یک پژوهشگر مرکز فدرال تحقیقات تغذیه و بیوتکنولوژی روسیه اعلام کرد: موادغذایی حاوی آنتی‌اکسیدان به محافظت از بدن در برابر تومورهای سرطانی کمک می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ناتالیا دنیسووا توضیح داد: سلول به دلیل فرآیند اکسیداسیون در غشای خود، که می‌تواند تحت تأثیر اشعه، استرس و بسیاری از عوامل دیگر رخ دهد، شروع به فروپاشی می‌کند. به گفته این متخصص، آنتی‌اکسیدان‌ها از این روند جلوگیری می‌کنند و از سلول‌ها محافظت می‌کنند، "یعنی نوعی اثر ضد توموری دارند."

وی گفت: ویتامین‌های E ، C و همچنین بتاکاروتن آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. از جمله روغن نباتی، به ویژه روغن آفتابگردان و آجیل سرشار از ویتامین E هستند. ویتامین C به مقدار زیاد در کیوی، گل رز، مویز سیاه و فلفل قرمز و همچنین سیب‌زمینی و پیاز یافت می‌شود.

به گفته این پزشک، گروه آنتی‌اکسیدان‌های ترپن و همچنین کاروتنوئیدهای موجود در آن وجود دارد که لیکوپن از جمله آنها است. گوجه‌فرنگی سرشار از این ماده است. لیکوپن به‌ویژه برای مردان مهم است و خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

سبزیجات و میوه‌های نارنجی و قرمز رنگ حاوی کاروتنوئیدها هستند و انواع مختلف کلم حاوی تیول‌ها (ترکیبات فیتو) هستند که برای پیشگیری از تومورهای هورمونی مهم هستند.

سبزیجات همچنین حاوی پلی فنول و کپسایسین هستند، در حالی که قهوه و چای حاوی تانن هستند. چای سبز و همچنین سیب، آلو، تمشک و سایر توت‌ها سرشار از کاتچین هستند. و لوبیا، غلات و کتان و دانه کنجد حاوی لینگالین است، توت بنفش حاوی آنتوسیانین است.

بنابراین این پزشک توصیه می‌کند توت را به فرنی اضافه کنید و برای ناهار سالاد بخورید. علاوه بر این، طبق گفته دنیسوا، برخی از سبزیجات فرآوری‌شده از سبزیجات خام سالم‌ترند ، مانند ترشی کلم که دارای ویتامین C و همچنین اسید لاکتیک زیادی است.

این متخصص تغذیه پیشنهاد کرد که میوه را به عنوان میان‌وعده عصرانه میل کرده و برای شام یک خورشت گیاهی یا کلم بروکلی تهیه شود. به آنها می‌توانید ماهی دریایی بخارپزشده اضافه کنید که حاوی مقدار زیادی اسید چرب امگا است.

با این حال، به گفته این متخصص، برای محافظت در برابر تومورها نباید فقط یک نوع غذا را در رژیم غذایی گنجاند چون فقط رژیم غذایی متعادل با مواد مختلف فعال بیولوژیکی از سرطان جلوگیری می‌کند. همچنین به گفته وی، باید به یاد داشته باشیم که غذا دارو نیست و فقط خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، برای پیشگیری از بیماری‌ها، لازم است که به طور منظم تحت معاینات پزشکی قرار گرفته و با پزشک مشورت کنید.