

خوراکی‌هایی که با سرطان مبارزه می‌کنند

متخصصان تغذیه معتقدند رژیم غذایی مناسب می‌تواند راهکار مناسبی برای مبارزه با سرطان باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، هیچ غذایی به تنهایی نمی‌تواند از سرطان پیشگیری کند، به گفته متخصصان تغذیه باید ترکیب مناسبی از غذاها را برای این کار استفاده کرد. در هر وعده غذایی، سعی کنید غذایان از حداقل دو سوم غذای گیاهی و حداکثر یک سوم پروتئین حیوانی تشکیل شده باشد.

وقتی از تغذیه‌ای مناسب که ضد سرطان باشد صحبت می‌شود، باید برخی غذاها را از رژیم غذایی حذف کرد اما غذاها و خوراکی‌های مفیدی هم وجود دارند که باید آن‌ها را وارد سبد غذایی کرد، برای مثال میوه‌ها و سبزیجات غنی از مواد مغذی برای مبارزه با سرطان هستند و هر چه پررنگ‌تر باشند، مواد مغذی بیشتری دارند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان