

### ۳ ماده مفید برای مهار سرطان

درحالی‌که برخی افراد به لحاظ ژنتیکی بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند اما تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توان تقریباً از ۲۵ درصد موارد کلی ابتلا به این بیماری، تنها با انتخاب رژیم غذایی و تغذیه مناسب پیشگیری کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نشریه تخصصی "مایوکلینیک" در مطلبی در این باره آورده است: غذاهای گیاهی سرشار از ترکیبات شیمیایی مفید موسوم به "فیتوکمیکال" هستند که از بدن در برابر آسیب دیدن، محافظت می‌کنند.

فیتوکمیکال‌ها همچنین فرآیندهایی را که محرک تولید سلول‌های سرطانی در بدن هستند، مختل می‌کنند.

در عین حال رژیم‌های غذایی گیاهی سرشار از فیبر طبیعی و خوراکی هستند که نشان داده شده مصرف آن، خطر ابتلا به سرطان سینه و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

سه نمونه از مفیدترین مواد شیمیایی موجود در منابع خوراکی گیاهی که در پیشگیری از سرطان نقش دارند، عبارتند از:

#### آنتی‌اکسیدان

این نوع از فیتوکمیکال‌ها از بدن در برابر آسیب سلولی محافظت می‌کنند. سرطان زمانی ایجاد می‌شود که DNA در سلول‌ها آسیب ببیند. این روند باعث می‌شود سلول‌های غیرطبیعی به‌طور غیرقابل‌کنترلی تقسیم شوند و به بافت طبیعی بدن نفوذ کنند. آسیب سلولی همچنین می‌تواند در اثر تشعشع، ویروس‌ها و قرار گرفتن در معرض سایر مواد شیمیایی ایجاد شود. آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین استرس اکسیداتیو را در بدن خنثی و در عین حال از سلول‌ها و آنها را بازسازی می‌کنند. برخی از خوراکی‌های گیاهی که حاوی سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان هستند عبارتند از سیب با پوست، آووکادو، کنگرفرنگی، کلم‌قرمز، چای، آجیل و غلات.

#### کاروتنوئیدها

این‌ها نیز ترکیبات محلول در چربی هستند به این معنی که برای جذب، باید با منبع چربی همراه باشند. کاروتنوئیدها به‌طور طبیعی در بسیاری از میوه‌ها، غلات، روغن‌ها و سبزیجات مانند هویج، سیب‌زمینی شیرین، کدو حلوایی، اسفناج، زردآلو، فلفل‌سبز و سبزیجات برگ‌دار وجود دارند. این مواد غذایی، رنگدانه بالایی دارند و بنابراین توصیه می‌شود غذاهای طبیعی قرمز، نارنجی، زرد و سبزرنگ را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. نمونه‌هایی از کاروتنوئیدها عبارتند از بتاکاروتن، لیکوپن و لوتئین. مصرف این کاروتنوئیدها با کاهش خطر بیماری‌قلبی، سرطان، دژنراسیون ماکولا (نوعی آسیب چشمی بر اثر افزایش سن) و آب‌مروارید مرتبط هستند.

بسیاری از غذاهای گیاهی نیز سرشار از "پرو ویتامین"هایی به نام آلفا و گاما کاروتن هستند. در صورت مصرف، این ویتامین‌ها می‌توانند به ویتامین A تبدیل شوند. این ماده مغذی برای بینایی، رشد، تقسیم‌سلولی، تولیدمثل و ایمنی بدن مهم است. ویتامین A همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است.

#### فیبر خوراکی گیاهی

رژیم‌های غذایی گیاهی همچنین سرشار از فیبر طبیعی و خوراکی هستند و مطالعات نشان داده که این ماده، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و سطح انسولین را متعادل می‌کند. یک مطالعه نشان داده است زنان جوانی که بیشترین رژیم غذایی غنی از فیبر را داشتند، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه در آینده بودند. همچنین تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که مصرف هر ۱۰ گرم فیبر روزانه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۱۰ درصد کاهش دهد.