

تأثیر تغذیه سالم در پیشگیری از سرطان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: سبزیجات، انواع کلم و به خصوص کلم بروکلی در بحث پیشگیری از سرطان بسیار قوی عمل می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، رضا همایونفر، در برنامه ضربان شبکه سلامت، رژیم غذایی ضد سرطان را مبتنی بر رژیم غذایی با مصرف سبزیجات بیشتر دانست و در پاسخ به این سوال که مصرف کدام نوع از مواد غذایی، پیشگیری کننده از سرطان هستند، افزود: سبزیجات، انواع کلم و به خصوص کلم بروکلی، به خاطر دارا بودن ترکیبات سولفورافان، در بحث پیشگیری از سرطان بسیار قوی عمل می‌کنند.

وی همچنین از ماده معدنی سلنیوم که در بحث جلوگیری از انواع سرطان‌ها بسیار مؤثر عمل می‌کند، نام برد و گفت: سلنیوم در غلات و سبزیجات بیشتر دیده می‌شود.

این متخصص تغذیه یادآوری کرد: یکی از سالم‌ترین گزینه‌های پروتئینی ماهی‌ها و آبزیان هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در غذاهای دریایی در بحث پیشگیری از سرطان‌ها بسیار حائز اهمیت هستند.

وی همچنین از روغن کلزا، گردو، دانه چیا و سبزی خرفه، به عنوان منبع غنی از امگا ۳ نام برد و در پاسخ به این سوال که آیا رژیم غذایی بدون نان و برنج مناسبی است، گفت: خیر، بهتر است سهم آنها را کم کرد و حتی المقدور از غلات به جای آنها استفاده کرد. اما حذف کامل آنها صحیح نیست، زیرا در این هنگام، فرد برای جبران سیری به سمت شیرینی‌ها متمایل می‌شود که در دراز مدت آسیب‌زا خواهد بود.

منبع: مهر