



برای جلوگیری از سرطان روده چه سبزیجاتی بخوریم؟

پژوهشگران دریافته‌اند که چگونه خوردن برخی سبزیجات معین می‌تواند از ابتلا به سرطان روده پیشگیری کند.

پژوهشگران دریافته‌اند که چگونه خوردن برخی سبزیجات معین می‌تواند از ابتلا به سرطان روده پیشگیری کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، سبزیجات برای شما خوب است! خوب، این به چیز کلی است، اما یک مطالعه جدید از یک تیم از پژوهشگران در کالج سلطنتی لندن و موسسه "فرانسیس کریک" برای اولین بار از یکی از مکانیزم‌های بیولوژیک کلیدی پرده برداشته که دقیقاً توضیح می‌دهد چگونه یک ماده شیمیایی خاص با خوردن سبزیجات خاص تولید می‌شود که می‌تواند از التهاب و سرطان کولن (روده) جلوگیری کند.

"گیتا استاکینگر" نویسنده ارشد پژوهش جدید توضیح می‌دهد: تعدادی از مطالعات اپیدمیولوژیک (همه‌گیرشناسی) نشان داد که سبزیجات ممکن است از ابتلا به سرطان جلوگیری کنند. با این حال، مقالات بسیار کمی وجود دارد که دقیقاً تعیین کند کدام سبزیجات سودمند هستند و چرا.

همه‌گیرشناسی یا اپیدمیولوژی (epidemiology) مطالعه نحوه انتشار بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زا، توزیع بیماری‌ها در زمان و مکان و نژادها یا فرهنگ‌های خاص یا هر عاملی که به سلامت مربوط باشد، است.

این تحقیقات بر روی یک پروتئین حیاتی به نام "گیرنده هیدروکربنی آریل" (AhR) متمرکز بود. این مولکول برای تنظیم التهاب در روده مهم است و تقریباً مانند یک حسگر محیطی که فعالیت سلول‌های ایمنی را تنظیم می‌کند، عمل می‌کند و با خوردن خانواده کلم‌ها در روده تحریک و تولید می‌شود.

پژوهشگران وقتی این پروتئین را در بدن موش‌ها مسدود کردند، متوجه شدند که موش‌ها به سرعت دچار التهاب بی‌رویه روده شدند که منجر به سرطان روده شد.

کلید تحریک AhR در یک ماده شیمیایی به نام "ایندول-3-کاربینول" (I3C) یافت شد. این ماده شیمیایی در هنگام هضم سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم، گل‌کلم و در کل خانواده کلم‌ها در روده ما تولید می‌شود.

هنگامی که به موش‌های فاقد AhR غذای غنی شده با I3C داده شد، ویژگی‌های التهابی مشابه قبل را نشان ندادند. حتی بیشتر، زمانی که موش‌های مبتلا به سرطان پیشرفته و در حال رشد را با غذای غنی شده I3C تغذیه کردند، تومورهای کوچکتر و خوش‌خیم‌تری را توسعه دادند.

"استاکینگر" گفت: مشاهده اثر عمیق رژیم غذایی بر التهاب روده و سرطان روده بسیار قابل توجه بود. بسیاری از سبزیجات، انواعی از مواد شیمیایی را تولید می‌کنند که باعث می‌شود AhR در روده تحریک شود.

وی افزود: ما دریافتیم که مواد شیمیایی ارتقاء دهنده AhR در رژیم غذایی می‌تواند نقص‌های ناشی از تحریک ناخوشایند AhR باشد را اصلاح کند.

این تحقیق جدید با یک مطالعه سال گذشته از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا هم‌سو است که نشان داد رژیم غذایی غنی از بروکلی، سرطان و عملکرد سیستم ایمنی را در موش‌ها بهبود می‌بخشد. در این مطالعه فرض شد که اثرات مفید بروکلی احتمالاً به دلیل فعال شدن AhR در روده است.

البته مطالعه جدید مشخص نکرده است که چه مقدار سبزیجات برای تحریک موثر AhR لازم است. اما مطالعه سال گذشته دانشگاه پنسیلوانیا، مصرف سه و نیم فنجان کلم بروکلی در روز را توصیه کرد.

در این مرحله این نتایج فقط در مدل‌های حیوانی نشان داده شده است، اما "گیتا استاکینگر" می‌گوید افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی، ضرر نخواهد داشت.

وی می‌گوید: اکنون که ما این روند را در موش‌ها دیدیم، به سوی بررسی این اثرات در سلول‌های انسانی خواهیم رفت. در عین حال، خوردن سبزیجات بیشتر، قطعاً هیچ آسیبی نخواهد داشت.

مطالعه جدید در مجله Immunity منتشر شده است.