

تأثیر هویج در کاهش خطر سرطان سینه



محققان اروپایی به این نتیجه رسیده‌اند که هویج و هر آن چه حاوی رنگدانه‌ی بتاکاروتن است در کاهش سرطان سینه مؤثر عمل می‌کند.

همشهری آنلاین: محققان اروپایی به این نتیجه رسیده‌اند که هویج و هر آن چه حاوی رنگدانه‌ی بتاکاروتن است در کاهش سرطان سینه مؤثر عمل می‌کند.

نتایج پژوهشی که در American Journal of Clinical Nutrition به چاپ رسید هویج و البته رنگدانه‌ی بتاکاروتن موجود در آن خطر ابتلا به سرطان سینه را به میزان 60 درصد کاهش می‌دهد.

محققان اروپایی برای رسیدن به این نتیجه تأثیر این ترکیب را روی 1500 زن مبتلا به تومورهای سینه و 1500 زن بدون تومور بررسی کردند.

آن‌ها در خصوص عادت‌های غذایی این خانم‌ها بررسی کرده و میزان بتاکاروتن و همچنین دیگر مواد مانند ویتامین C و لیکوپن خون این خانم‌ها را آزمایش کردند.

تا 60 درصد کاهش در برخی بیماران

یک سوم سرطان‌های سینه ناشی از تومورهایی است که دارای گیرنده‌های استروژن نیستند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد مواد غذایی حاوی بتاکاروتن مانند هویج و فلفل دلمه‌ای خطر رشد این نوع تومورها را به میزان 40 تا 60 درصد کاهش می‌دهند.

استروژن یک هورمون زنانه است که می‌تواند باعث افزایش رشد سلول‌های سرطانی سینه شود. ممکن است روی بافت تومور، گیرنده‌های استروژن وجود داشته باشند و به این ترتیب استروژن باعث تحریک رشد سرطان شود. البته تومورها می‌توانند خوش خیم یا بدخیم باشند.

محققان به این نتیجه رسیدند بتاکاروتن تأثیری روی تومورهایی که دارای گیرنده‌های استروژنی هستند ندارد.

به گفته‌ی محققان نتایج به دست آمده مهر تأییدی است بر تأثیر تغذیه‌ی سالم روی سلامتی بدن.

محققان می‌گویند که از سال‌ها پیش دریافته‌اند که داشتن تغذیه‌ی سالم که حاوی سبزیجات مفیدی مانند هویج است به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه کمک می‌کند چون باعث حفظ وزن مناسب می‌شود.

محققان از خانم‌ها درخواست می‌کنند که از افزودن سبزیجات حاوی بتاکاروتن و لیکوپن مانند هویج، فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی و غیره غفلت نکنند.