

کاهش ابتلا به سرطان روده با مصرف قهوه

نوشیدن مقدار کمی قهوه در روز به طور قابل توجهی ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.



نوشیدن مقدار کمی قهوه در روز به طور قابل توجهی ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.

به گزارش جام جم سرا ، به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، مصرف فقط یک یا نهایتاً دو فنجان قهوه در طول روز و فعالیت های کاری خطر ابتلا به سرطان روده تا 26 درصد کم می شود.

استفانی اشمیت نویسنده ارشد این مقاله که توسط انجمن تحقیقات سرطان آمریکا منتشر کرده است گفت: سطح ترکیبات مفید قهوه به اندازه ای است که می توان گفت این ترکیبات مفید با مواد مغذی موجود در حبوبات نیز برابری می کند و به همان اندازه که مصرف حبوبات برای بدن مفید است مصرف قهوه نیز خاصیت دارد.

با توجه به اینکه سرطان روده بزرگ در جهان به خصوص در بریتانیا چهارمین نوع سرطان است با مصرف روزانه قهوه تا حدودی می توان این نوع از سرطان را کاهش داد.

محققان نیز در تحقیقات خود دریافتند، کافئین موجود در قهوه خاصیت محافظتی دارد از سوی دیگر آنتی اکسیدان موجود در قهوه نیز به کاهش ابتلا به سرطان نیز کمک می کند.

محققان این تحقیق بر این باورند که باید در این زمینه تحقیقات بیشتری داشته باشند تا به نتایج دفاعی قهوه در مقابل سلول های سرطانی دست یابند تا بتوان از قهوه به عنوان یک نوشیدنی پیشگیرانه یاد کرد.

در این مطالعه محققان 5100 فردی که به سرطان روده مبتلا بودند را تحت نظارت و بررسی قرار دادند و تقریباً 4 هزار نفر از این افراد بیمار هیچ گونه سابقه نوشیدن قهوه را نداشتند. همچنین این افراد علاوه بر عادت نداشتن به مصرف قهوه، رژیم غذایی نادرست داشته اند و به استعمال سیگار عادت کرده بودند.

با توجه به تحقیقات سرطان در بریتانیا، بیش از 40 هزار نفر در سال 2013 به سرطان روده مبتلا شده اند که تقریباً آمار سرطان را در این کشور تا 57 درصد افزایش داده است.

منبع: شبکه آستان