



مصرف غذاهای کم کالری ریسک سرطان سینه را کاهش می‌دهد

به گفته محققان، زنان می‌توانند با کاهش مصرف کالری فقط به مدت دو روز در هفته، ریسک سرطان سینه را کاهش دهند.

همشهری آنلاین: به گفته محققان، زنان می‌توانند با کاهش مصرف کالری فقط به مدت دو روز در هفته، ریسک سرطان سینه را کاهش دهند.

میوه‌جات

به گزارش خبرنگار مهر، یافته‌های محققان نشان می‌دهد پیروی از رژیم غذایی کم کالری به مدت دو روز در هفته منجر به تغییرات پیشگیرانه سرطان در بافت سینه می‌شود.

در این مطالعه، زنان دارای اضافه وزن که قبل از دوره یائسگی قرار داشتند و در معرض ریسک بالای سرطان سینه بودند از یک رژیم غذایی خاص دو روزه به مدت یک ماه پیروی کردند.

ویژگی این رژیم غذایی در طول دو روز مصرف کربوهیدرات کم و کالری کم بود. در ۵ روز باقیمانده هفته هم افراد از رژیم غذایی سالم به سبک مدیترانه‌ای پیروی می‌کردند.

محققان از ۲۰ زن قبل و بعد از آزمایش ۴ هفته‌ای، نمونه‌ای از بافت سینه‌شان را برداشتند. آنها دریافتند به طور میانگین زنان نیمی از وزن‌شان را از دست دادند و ۵۵ درصد آنها تغییراتی را در سلول‌های سینه‌شان تجربه کردند. این تغییرات شامل تولید پروتئین‌هایی بود که به تشکیل سلول‌های پایدارتر و با تغییرپذیری کمتر معروف هستند.

به گفته محققان، این شواهد نشان می‌دهد که ریسک ابتلا به سرطان سینه با مصرف رژیم غذایی کم کالری کاهش می‌یابد.