



کارشناسان تغذیه می گویند؛ مصرف سبزی هایی که با سرطان مقابله می کنند

به گفته کارشناسان تغذیه، برخی گیاهان می توانند به پیشگیری از سرطان و کاهش عوارض منفی شیمی درمانی سرطان کمک کنند.

به گفته کارشناسان تغذیه، برخی گیاهان می توانند به پیشگیری از سرطان و کاهش عوارض منفی شیمی درمانی سرطان کمک کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان چینی، گنجاندن برخی گیاهان در رژیم غذایی می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کرده و در درمان سرطان موثر باشند. در ادامه به برخی از سبزیجات و گیاهان خوراکی مفید اشاره می شود.

ریحان: جویدن چند برگ ریحان به هنگام صبح یا افزودن ریحان تازه به سالاد یا سوپ می تواند فواید ضدسرطانی آن را متجلی سازد. خواص ضداکسایشی و ضد جهش ژنی ریحان به وجود ترکیبات لینالول، اگونول، و استراگل نسبت داده می شود؛ این ترکیبات به پیشگیری از تشکیل تومورها کمک می کنند. این سبزی خوراکی بسیار در مقابله با سرطان سینه و سرطان کبد موثر است.

گشنیز: این سبزی دارای فواید ضدسرطانی است. ماده تشکیل دهنده فعال آن لینالول است که موجب تحریک فعالیت ضداکسایشی سلول های کبد شده و در نتیجه ریسک آسیب کبدی و سرطان کبد را کاهش می دهد.

شوید: برگ های شوید مملو از ترکیبات ضدسرطانی هستند. مواد تشکیل دهنده فعال آن شامل آنتوفوران و کاروون است که از سلول های سالم در مقابل رادیکال های آزاد حفاظت می کند. همچنین دارای خواص سم زدایی است که به بهبود بعد از شیمی درمانی کمک می کند.

رزماری: روغن رزماری دارای عطر و رایحه منحصربه فردی است و حاوی ترکیبات فعالی نظیر اسید کارنوسیک و اسید رزمارینیک است. این ترکیبات از جمله آنتی اکسیدان های قوی ای هستند که در جلوگیری از تکثیر سلول های سرطانی نیز نقش مهمی ایفاء می کنند. همچنین با توقف تاثیرات منفی برخی داروهای شیمی درمانی به روند درمانی سرطان کمک می کند.

آویشن: وجود ترکیبات فنولیکی نظیر تیمول و کارواکرول در آویشن، آن را تبدیل به گیاه ضدسرطانی قوی ای کرده است. مطالعات نشان داده اند که آویشن مانع از رشد سلول های سرطانی کبد و روده شده و از اینرو از بروز این سرطان ها پیشگیری می کند.