

اسفناج خام بخورید تا سرطان نگیرید!

شاید شما هم شنیده باشید که نوعی آنتی اکسیدان به نام لوتئین برای چشمها مفید است، اما مطالعات علمی چنین چیزی را تایید نکرده اند.



شاید شما هم شنیده باشید که نوعی آنتی اکسیدان به نام لوتئین برای چشمها مفید است، اما مطالعات علمی چنین چیزی را تایید نکرده اند. با این حال، همین مطالعات نشان می دهند که لوتئین می تواند در مقابل سرطان از انسان ها محافظت کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت نیوز، شاید شما هم شنیده باشید که نوعی آنتی اکسیدان به نام لوتئین برای چشمها مفید است، اما مطالعات علمی چنین چیزی را تایید نکرده اند. با این حال، همین مطالعات نشان می دهند که لوتئین می تواند در مقابل سرطان از انسان ها محافظت کند.

اسفناج، سبزی مهمی است که مقدار قابل توجهی از لوتئین، زیگزانتین و کاروتنوئیدها برای بدن فراهم می کند. البته اسفناج خام یا کمتر پخته شده، حاوی لوتئین بیشتری است. این مواد مهم، مولکول های ناپایدار (رادی کال های آزاد) را قبل از آسیب رسانی به سلول های بدن، از بین می برند. بعضی از مطالعات نشان داده اند که همین عناصر می توانند از افراد در مقابل سرطان های دهان، مری و معده محافظت کنند. مطالعات دیگری هم نشانگر این هستند که کاروتنوئیدهای موجود در اسفناج، خطر ابتلا به سرطان های تخمدان، ریه، اندومتر و کولورکتال را کاهش می دهند. نکته دیگر این که اسفناج خام یا کمتر پخته شده، حاوی لوتئین بیشتری است.

از آنجایی که فولات و فیبر زیادی در اسفناج وجود دارد، محققان فکر می کنند که مصرف این سبزی می تواند خطر ابتلا به سرطان های زیادی را کاهش بدهد. فولات در تولید سلول های جدید و ترمیم DNA به بدن کمک می کند. این نکته خصوصا در سن باروری برای زنان مهم است، چون می تواند از مبتلا شدن جنین به نقص لوله عصبی جلوگیری کند.

منبع: webmd