

سبزیهای بهترین دارو برای پیشگیری از سرطان

سبزیهای سبز برگ مثل (سبزی خوردن) سرشار از ویتامین C و سبزیهای زرد یا نارنجی یا قرمز سرشار از بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A هستند.



سلامت نیوز: سبزیهای سبز برگ مثل (سبزی خوردن) سرشار از ویتامین C و سبزیهای زرد یا نارنجی یا قرمز سرشار از بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A هستند.

دکتر زهرا عبداللهی معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: سبزی‌هایی مانند فلفل سبز، فلفل دلمه‌ای، کلم پیچ، گوجه فرنگی، اسفناج حاوی ویتامین C زیادی بوده و به علت داشتن آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از سرطان‌ها مفید هستند. وی افزود: سبزی‌هایی مانند هویج، کدو حلوایی، اسفناج حاوی ویتامین A بوده و علاوه بر پیشگیری از شب‌کوری در جلوگیری از سرطان هم مفید است.

دکتر عبداللهی در پاسخ به این پرسش که چه مقدار سبزی برای مصرف روزانه توصیه می‌شود؟ گفت: استفاده از سبزی‌ها به میزان 3 تا 5 واحد در روز توصیه می‌شود یک واحد از سبزی‌ها شامل یک لیوان سبزی خام و یا یک دوم لیوان سبزی‌های پخته است.

وی با بیان این که بعضی از سبزی‌ها مانند اسفناج و گوجه فرنگی حاوی ویتامین E هستند، خاطرنشان کرد: این ویتامین برای کارایی بهتر سایر ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین C اهمیت زیادی دارد و اثر آن در جلوگیری از سرطان شناخته شده است. ویتامین E اثر حفاظتی بر روی ریه‌ها در مقابل آلودگی هوا دارد.

معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: سبزی‌ها علاوه بر ویتامین‌ها و املاح، حاوی فیبر هستند که اثر حفاظتی در برابر سرطان روده دارد و برای پیشگیری از بیوست نیز مفید است.

وی افزود: بهتر است سبزی‌ها و صیفی‌ها خام خورده شوند زیرا ویتامین‌های بیشتری به ما می‌رسانند و حرارت، بعضی از ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین C را از بین می‌برد.