

یک رژیم غذایی برای پیشگیری از سرطان و آلزایمر

متخصصان علوم پزشکی و تغذیه در دانشگاه آلاباما تاکید کردند یک رژیم غذایی اپی ژنتیک با استفاده از ترکیبات خاص غذایی و خوراکی می‌تواند از بروز سرطان و آلزایمر جلوگیری کند.



متخصصان علوم پزشکی و تغذیه در دانشگاه آلاباما تاکید کردند یک رژیم غذایی اپی ژنتیک با استفاده از ترکیبات خاص غذایی و خوراکی می‌تواند از بروز سرطان و آلزایمر جلوگیری کند.

به گزارش ایسنا، این متخصصان خاطرنشان کردند: طی تحقیقات گسترده اپی ژنتیک که در این دانشگاه انجام گرفته، ترکیبات غذایی خاصی در برخی از مواد خوراکی مثل هویج، کلم بروکلی شناسایی شده است که این ترکیبات جلوی تاثیرات اپی ژنتیک منفی را می‌گیرند و می‌توانند از بروز سرطان و بیماری‌های ناشی از افزایش سن پیشگیری کنند.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، این سبزیجات حاوی ترکیباتی هستند که مانع از نواقص ژنتیکی و عوارض مرگ آور و خطرناک ناشی از این نواقص به مرور زمان می‌شوند.

این رژیم غذایی اپی ژنتیک شامل دانه سویا، گل کلم، کلم بروکلی، هویج، چای سبز، کلم پیچ، انواع انگورها و چاشنی زردچوبه است.

شرح این مطالعات مفصل در مجله [#171;اپی ژنتیک بالینی](#) منتشر شده است.