



کاهش ۴۰ درصدی ریسک سرطان سینه با رژیم غذایی مدیترانه‌ای

مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای ریسک سرطان سینه را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. این رژیم غذایی مملو از ماهی، روغن زیتون و سبزیجات است.

همشهری آنلاین: مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای ریسک سرطان سینه را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. این رژیم غذایی مملو از ماهی، روغن زیتون و سبزیجات است.

به گزارش خبرنگار مهر، فواید رژیم غذایی مدیترانه‌ای متعدد بوده و از کاهش ریسک بیماری قلبی تا افزایش قدرت مغز را دربرمی‌گیرد. حال مطالعه جدید محققان دانشگاه ماستریخت هلند نشان می‌دهد این رژیم غذایی ریسک ابتلا به سرطان را نیز کاهش می‌دهد.

محققان پی بردند زنانی که به دقت رژیم غذایی‌شان تحت نظر بود و رژیم‌شان سرشار از گیاهان، ماهی و روغن زیتون بود، ۴۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به نوعی سرطان سخت سینه قرار داشتند.

در این مطالعه بیش از ۶۲ هزار زن به مدت ۲۰ سال تحت نظر بوده و محققان پی بردند ریسک ابتلا به سرطان سینه ER- منفی در این زنان در مقایسه با زنانی که رژیم غذایی با حداقل شباهت به رژیم غذایی مدیترانه‌ای را داشتند ۴۰ درصد کمتر بود.

به گفته محققان، سرطان سینه ER- منفی از لحاظ درمان بسیار دشوار بوده و غالباً نسبت به انواع دیگر سرطان کشنده‌تر است چراکه به هورمون‌ها یا درمان‌های هورمونی واکنش نشان نمی‌دهد.