



### مصرف روزانه هویج 5 تا 8 بار خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد

زنانی که هر روز از هویج خام استفاده می کنند 5 تا 8 بار کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند.

سلامت نیوز: زنانی که هر روز از هویج خام استفاده می کنند 5 تا 8 بار کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند.

دکتر زهرا عبداللهی معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: مصرف روزانه سبزی ها یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطان ها می باشد و سبزی ها از کالری پایینی برخوردار هستند.

وی با اشاره به این که سبزی ها سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی می باشند، افزود: سبزی هایی با رنگ سبز پر رنگ و نارنجی از بروز سرطان حنجره و ریه جلوگیری می کنند و مصرف روزانه یک بشقاب سبزی باعث می شود افراد در دوران بزرگسالی و میانسالی دچار اختلال حافظه نشوند.

دکتر عبداللهی تصریح کرد: سبزی های ریشه ای به دلیل پایین آوردن میزان کلسترول تاثیر به سزایی در کاهش میزان حمله های قلبی دارند و مصرف سبزی ها مخصوصا سبزی های خام ضد عفونی شده همراه با غذا، میزان جذب آهن را افزایش داده و باعث کاهش میزان کم خونی فقر آهن می شود.