



12 خوردنی که سرطان زنانه را به زانو در می آورند!

آگاهی زنان نقش عمده و چشمگیری در پیشگیری از سرطان سینه دارد. این در حالی است که از هر ۸ زن، یک نفر با سرطان سینه در دنیا تشخیص داده می شود.

آگاهی زنان نقش عمده و چشمگیری در پیشگیری از سرطان سینه دارد. این در حالی است که از هر ۸ زن، یک نفر با سرطان سینه در دنیا تشخیص داده می شود.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران، آگاهی زنان نقش عمده و چشمگیری در پیشگیری از سرطان سینه دارد. این در حالی است که از هر ۸ زن، یک نفر با سرطان سینه در دنیا تشخیص داده می شود.

در این مطلب 12 خوردنی که سرطان زنانه را به زانو در می آورد را به شما معرفی می کنیم:

سویا

محققان بر این باورند که اگر دختران در سنین نوجوانی ۲ بار در روز سویا مصرف کنند، در مراحل بعدی زندگی خود از مزایای ضد سرطانی این ماده بهره‌مند خواهند شد.

سویا حاوی ترکیباتی است که مشابه استروژن عمل می‌کند. هورمونی که می‌تواند از بروز سرطان در زنان بزرگسال جلوگیری کند.

میوه‌ها و سبزیجات نارنجی رنگ

سرشار از پیش‌سازهای ویتامین آ یا همان کاروتنوئیدها هستند. زنانی که در جریان خون خود از سطوح بالاتری از کاروتنوئیدها برخوردارند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار می‌گیرند.

انواع توت

این میوه‌ها سرشار از ویتامین، مواد آلی و آنتی‌اکسیدان هستند و می‌توانند از سرطان سینه جلوگیری کنند.

زغال اخته، با افزایش اثربخشی داروی تاموکسیفن در مبارزه با سلول‌های سرطان سینه، نقش بسزایی در مبارزه با این بیماری ایفا می‌کند.

چای سبز

چای سبز از سلول‌های شما در برابر عوامل محیطی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند، محافظت می‌کند.

با این حال، برای آنکه از مزایای چای سبز بهره‌مند شوید، باید به مقدار زیاد چای بنوشید.

زردچوبه

حاوی یک ماده شیمیایی است که کورکومین نامیده می‌شود. این ماده در ترکیب با داروهای مشخص نقش مهمی در مبارزه با سرطان سینه ایفا می‌کند.

برای آنکه کورکومین مورد نیاز بدن را تامین کنید، باید مکمل بخورید.

شما می‌توانید با افزودن کاری، کلم بروکلی، پیاز و سیر به مواد غذایی خود از یک برنامه غذایی جالب برای مبارزه با سرطان برخوردار شوید.

کلم بروکلی

طبق تحقیقات کلم بروکلی از رشد تومور جلوگیری کرده و مانع از گسترش سرطان در سایر نقاط بدن می‌شود. سبزیجات چلیپایی مانند گل کلم، کلم بروکسل و کلم پیچ خواص ضد سرطانی دارند.

سیر

سولفید آلیل موجود در سیر به چرخه سلولی نظم می‌دهد. ترکیب سولفید آلیل در خانواده پیازها نیز یافت می‌شود.

بیمارانی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنند باید قبل از مصرف مکمل سیر با پزشک معالج خود مشورت کنند تا دچار عوارض دارویی نشوند.

سیب

مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که پوست سیب می‌تواند از گسترش سلول‌های سرطانی در بدن جلوگیری کند.

انار

انار حاوی ترکیبی است که می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی به ویژه سرطان وابسته به استروژن جلوگیری کند.

با افزودن این میوه به سبد خرید خود می‌توانید به سایر اعضای خانواده نیز کمک کنید که از بیماری‌های قلبی و سرطان پروستات در امان باشند.

گردو

از سرعت رشد تومورهای سرطان سینه می‌کاهد. بنابراین، این دانه خوشمزه را به برنامه مدیریت سرطان سینه خود اضافه کنید.

ماهی

ماهی یک منبع مناسب برای پروتئین بدون چربی است. بر اساس برنامه‌های تغذیه ضد سرطان، باید مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند بیکن و کالباس را به حداقل برسانید.

ماهی سالمون، ماهی خال‌مخالی و ماهی تن گزینه‌های مناسبی برای گنجاندن در رژیم غذایی ضد سرطان سینه هستند.