



## یک رژیم غذایی خوب باید حاوی مواد ضد سرطان باشد

کارشناسان علوم بهداشتی در گزارش جدیدی تأکید کردند که یک رژیم غذایی مرغوب و خوب باید حاوی بسیاری از مواد خوراکی ضد سرطان باشد.

کارشناسان علوم بهداشتی در گزارش جدیدی تأکید کردند که یک رژیم غذایی مرغوب و خوب باید حاوی بسیاری از مواد خوراکی ضد سرطان باشد.

این کارشناسان می‌گویند بدن برای اینکه بتواند با بیماری‌ها مقابله کند، قطعا به مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای زیاد نیاز دارد.

این کارشناسان خاطرنشان کردند: کاهش وزن در صورتی که فرد دچار اضافه وزن باشد می‌تواند به کاهش خطر بروز سرطان کمک کند اما باید به این نکته مهم نیز توجه داشت که هر نوع رژیم غذایی در کاهش احتمال سرطان موثر نیست.

به گزارش روزنامه بیزینس ویک، دکتر داکس‌ابن امین متخصص ارشد تغذیه بالینی در مرکز سرطان اندرسون در دپارتمان تغذیه دانشگاه تگزاس تصریح کرد: تنها رژیم‌های غذایی برای مقابله با سرطان مفید هستند که در طولانی مدت عادات تغذیه‌ای انسان را بتوانند تغییر دهند و همچنین از نظر تنوع مواد غذایی غنی باشند.

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها اثر حفاظتی در مقابله با سرطان دارد. ترکیبات رنگی گیاهان در بدن نقش آنتی‌اکسیدانی ایفا می‌کند و در افرادی که مصرف میوه و سبزی در آنها زیاد است، احتمال بروز سرطان کمتر می‌شود. بعضی از این ترکیبات ضد سرطان شامل کاروتنوئیدها و لیمونوئیدها هستند که اثرات ضد سرطانی قوی دارند و از لیپیدها، خون و سایر مایعات بدن در مقابل حمله رادیکال‌های آزاد، حفاظت می‌کنند.

به گزارش ایسنا، منابع غذایی نارنجی، زرد و قرمز مثل گوجه فرنگی، هویج، پرتقال، طالبی و زردآلو غنی از کاروتنوئیدها هستند که جزو آنتی‌اکسیدان‌های قوی به شمار می‌آیند. نوعی کاروتنوئید به نام بتاکاروتن نیز که پیش‌ویتامین آ است در مقابل سرطان ریه، روده بزرگ، سینه و پروستات اثر حفاظتی دارد. از بین تمام کاروتنوئیدها، لیکوپن که در گوجه فرنگی موجود است، بیشترین فعالیت آنتی‌اکسیدانی را دارد که به خصوص خطر سرطان پروستات را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

غذاهای طبیعی به عنوان قسمتی از یک رژیم غذایی سالم نقش مهمی در کمک به عملکرد درست بدن دارد، غذاهای طبیعی و مغذی زیادی وجود دارند. بنابراین گزارش، وجود مواد فیبری در گیاهان به عنوان یک ترکیب ضد سرطان، حائز اهمیت است.

قراردادن رژیم اصلی غذایی برپایه فرآورده‌های گیاهی و مصرف انواع حبوبات و غلات برای این منظور توصیه می‌شود. در این گیاهان ترکیبات بازدارنده پروتئازی به عنوان ترکیب ضد سرطان شناخته شده است. اثر ضد سرطانی این ترکیب با کاهش دادن رشد سرطان‌های سینه، روده و پوست در حیوانات آزمایشگاهی به اثبات رسیده است.