

خوراکی‌هایی که با سرطان می‌جنگند

ما هر روز در معرض سموم و مواد سرطان‌زا هستیم. در یک شرایط ایده آل می‌توانیم خودمان را با غذاهای درست و مکمل‌های مناسب تجهیز کنیم تا بهتر با بیماری‌ها مبارزه کنیم، در واقع ما قادریم این سموم و مواد سرطان‌زا را از بدن خود دور کنیم.



ما هر روز در معرض سموم و مواد سرطان‌زا هستیم. در یک شرایط ایده آل می‌توانیم خودمان را با غذاهای درست و مکمل‌های مناسب تجهیز کنیم تا بهتر با بیماری‌ها مبارزه کنیم، در واقع ما قادریم این سموم و مواد سرطان‌زا را از بدن خود دور کنیم.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تپیان، دنیای پرمشغله‌ی امروز باعث شده به سختی بتوانیم استانداردهای لازم را حفظ کنیم و با سبک زندگی یکجانشینی که بیشتر ما در پیش گرفته‌ایم مصرف غذاهای فرآوری شده برایمان عادت شده است.

گفته می‌شود که اگر سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود، نسبت به درمان جواب بهتری گرفته می‌شود، اما به هر حال همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. اگر بتوانیم با تغذیه از سرطان پیشگیری کنیم، ایده آل نیست؟!

وقتی صحبت از روش تغذیه‌ی ضد سرطان می‌شود، به راحتی می‌توانیم غذاهایی را که باید از رژیم غذایی خود حذف کنیم به خاطر بیاوریم و لیست کنیم اما غذاها و خوراکی‌های مفید بسیار زیادی هم وجود دارند که باید آن‌ها را وارد رژیم غذایی خود کنیم تا قوای بدن خود را در مبارزه با بیماری‌ها تقویت کنیم.

سیر

سیر حاوی ترکیبات سولفور است که می‌توانند سیستم ایمنی را تقویت کنند. سیر خاصیت ضد سرطانی داشته و پتانسیل آن را دارد که رشد تومور را کند کند.

بروکلی

تمام سبزیجات کلمی دارای خواص ضد سرطانی هستند اما بروکلی تنها سبزی است که مقدار قابل ملاحظه‌ی سولفورافان دارد. سولفورافان ترکیبی بالقوه است که آنزیم‌های محافظ بدن را افزایش داده و مواد سرطان‌زا را از بدن دفع می‌کند. مطالعات نشان داده سولفورافان می‌تواند سلول‌های سرطانی را که به رشد تومور کمک می‌کنند هدف بگیرد.

کیوی

کیوی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های جنگنده با سرطان است؛ مانند: ویتامین C، ویتامین E، لوتئین و مس.

توت‌ها

انواع توت سرشار از فیتونوترینت‌های جنگنده با سرطان هستند.

گوجه فرنگی

این میوه، بهترین منبع غذایی لیکوپن است. خوشبختانه در یک آزمایش لیکوپن توانسته بود جلوی رشد سلول‌های سرطان آندومتر را بگیرد.

لوبیا سیاه و لوبیا سفید می‌تواند به میزان چشمگیری سرطان کولون را کاهش بدهد. رژیم غذایی سرشار از

حبوبات، میزان اسید چرب بوتیرات را افزایش می‌دهد؛ که دارای خاصیت محافظت‌کنندگی در برابر سرطان است

گردو

گردو حاوی فیتواسترول‌ها؛ هایی است (مولکول‌ها؛ هایی کلسترول مانند که در گیاهان یافت می‌شوند؛ شوند) که معلوم شده می‌تواند گیرنده‌ها؛ های استروژن را در سرطان سینه مهار کنند و رشد سلول‌ها؛ های سرطانی را کند کنند.

لوبیا

لوبیا سیاه و لوبیا سفید می‌تواند به میزان چشمگیری سرطان کولون را کاهش بدهد. رژیم غذایی سرشار از حبوبات، میزان اسید چرب بوتیرات را افزایش می‌دهد؛ که دارای خاصیت محافظت‌کنندگی در برابر سرطان است. مطالعات نشان داده مصرف لوبیا در پیشگیری از سرطان سینه نیز مفید است.

پس علاوه بر پرهیز از غذاهای فرآوری شده و الکل، افزودن این خوراکی‌ها؛ های قدرتمند به منوی روزانه‌تان؛ می‌تواند به شما در مبارزه با سرطان کمک کند.