



### کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده با مصرف سیر و پیاز

به گفته محققان، مصرف سبزیجات خانواده آلیوم که شامل پیاز، سیر، تره فرنگی و موسیر هستند، با کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.

به گفته محققان، مصرف سبزیجات خانواده آلیوم که شامل پیاز، سیر، تره فرنگی و موسیر هستند، با کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی چین نشان می دهد مصرف میزان بالا سبزیجات آلیومی ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۷۹ درصد کاهش می دهد.

«ژی لی»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نکته حائز اهمیت در این تحقیق این است که هر چقدر مصرف سبزیجات آلیومی بیشتر باشد، میزان حفاظت در مقابل سرطان روده بزرگ بیشتر خواهد بود.»

وی در ادامه می افزاید: «به طور کلی یافته های فعلی نشان می دهد که چقدر پیشگیری اولیه از ابتلا به سرطان روده بزرگ از طریق تغییر در سبک زندگی مهم است.»

در این مطالعه، ۸۳۳ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ با ۸۳۳ بیمار فاقد این بیماری مقایسه شدند.

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، سرطان روده بزرگ یکی از شایع ترین سرطان ها در سراسر جهان است بطوریکه در سال ۲۰۱۸، ۱.۸۰ میلیون مورد ابتلا به این سرطان و ۸۶۲ هزار مرگ ناشی از این سرطان در جهان وجود داشته است.

به گفته محققان سبزیجاتی که در خانواده آلیوم ها قرار دارند، می توانند خطر ابتلا به سرطان معده و روده را کاهش دهند. مزایای این سبزیجات به دلیل وجود ترکیبات سولفوری است. اگرچه مکانیسم دقیق این ترکیبات هنوز مشخص نیست اما فرضیه ها بر این اصل استوار است که پیاز دارای موادی است که از رشد تومورها جلوگیری می کند. این سبزی پرخاصیت منبع خوبی از آنتی اکسیدان و ویتامین C است که باعث می شود بدن افراد با رادیکال های آزاد مقابله کند