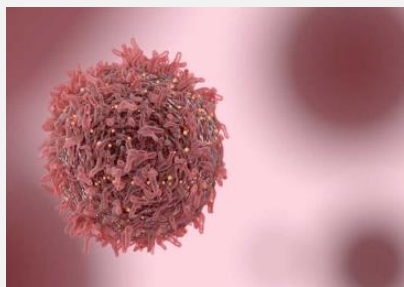


سرطان و ۵ خوراکی مبارز!

مواد غذایی که می‌توانند به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک کنند، توانایی خود در پیشگیری از ابتلا به این بیماری را نیز نشان داده‌اند.



مواد غذایی که می‌توانند به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک کنند، توانایی خود در پیشگیری از ابتلا به این بیماری را نیز نشان داده‌اند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «پاور آو پازیتیویتی» نوشت: «به رغم پیشرفت‌های صورت گرفته در دنیای پزشکی، تشخیص سرطان همچنان شرایطی استرس‌زا و ترسناک را برای هر فردی رقم می‌زند؛ حتی اگر به معنای نقطه پایان برای زندگی وی نباشد. مشکلات سلامت می‌توانند موجب بروز استرس، اضطراب و علائم افسردگی شده و شاید احساس ناتوانی برای مقابله با این شرایط در فرد شکل بگیرد اما بهتر است روند درمان را زیر نظر پزشک خود ادامه دهید.

رژیم غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار در پیشگیری یا کمک به بهبود سرطان است و مطالعات نشان داده‌اند که برخی مواد غذایی می‌توانند به توقف گسترش سلول‌های سرطانی کمک کنند. با توجه به پیشرفت‌های فوق‌العاده در علم تغذیه طی یک دهه گذشته، امروز ما از قدرت به مراتب بیشتری برای کنترل شرایط سلامت خود برخوردار هستیم.

مواد غذایی که می‌توانند به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک کنند، توانایی خود در پیشگیری از ابتلا به این بیماری را نیز نشان داده‌اند. در ادامه با برخی از بهترین گزینه‌ها در این زمینه بیشتر آشنا می‌شویم.

توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین ماده‌ای به نام اسید الازیک است. آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای موجود در توت فرنگی به واسطه توانایی خود در پیشگیری از سرطان‌هایی که می‌تواند پوست، بافت پستان، ریه‌ها، و حتی مثانه را تحت تاثیر قرار دهند، شناخته شده هستند. مصرف مقدار کافی از توت فرنگی می‌تواند موجب چرخه‌ای به نام آپوپتوز یا مرگ برنامه‌ریزی شده سلول شود که مرگ سلول‌های سرطانی را در پی دارد.

توت فرنگی با توجه به محتوای مواد مغذی خود می‌تواند به محافظت از سلامت قلب کمک کند، التهاب را کاهش دهد و علیه سرطان وارد عمل شود، از این رو، به عنوان یکی از سالم‌ترین مواد غذایی در جهان شناخته می‌شود.

همچنین، مشخص شده است که توت فرنگی و دیگر انواع توت‌ها از بدن در برابر آسیب DNA محافظت می‌کنند که می‌تواند انسان را مستعد ابتلا به سرطان کند.

از جمله بهترین انواع توت در این زمینه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- توت فرنگی

- تمشک

- بلوبری

- توت سیاه

- کرنبری

توت‌ها می‌توانند یک میان‌وعده سالم و مغذی برای تقویت و محافظت از سلامت بدن انسان باشند.

اگرچه می‌توانید گوجه فرنگی خام را برای کمک به پیشگیری و مبارزه با سرطان مصرف کنید اما گوجه فرنگی پخته از قدرت بیشتری در این زمینه برخوردار است. گوجه فرنگی حاوی یک ماده مغذی به نام لیکوپن است که خواص ضد سرطان دارد. حرارت مورد استفاده برای پختن گوجه فرنگی می‌تواند به افزایش محتوای لیکوپن در این محصول کمک کند.

لیکوپن به واسطه توانایی خود در کند کردن رشد سلول‌های سرطانی در بدن شناخته شده است که همراه با درمان‌های دیگر شانس بهبودی بیمار را افزایش می‌دهد. مصرف یک و نیم پیمانه گوجه فرنگی پخته در هفته می‌تواند به کند کردن رشد سلول‌های سرطانی کمک کند.

ماده شیمیایی گیاهی لیکوپن ممکن است یکی از بهترین ترکیبات ضد بیماری در بشقاب غذای شما باشد؛ به ویژه اگر غذای شما حاوی گوجه فرنگی باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که لیکوپن موجود در گوجه فرنگی و محصولات گوجه فرنگی ممکن است به پیشگیری از سرطان پروستات کمک کند.

همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که لیکوپن رشد سلول‌های سرطانی، به ویژه در درمان سرطان پروستات را کند می‌کنند. پژوهش‌ها در زمینه اثر لیکوپن بر انواع دیگر سرطان نیز ادامه دارند.

بوک چوی

بوک چوی نوعی کلم چینی و حاوی ماده ای به نام براسینین است که توانایی خود در مبارزه با رشد سلول‌های سرطانی را نشان داده است. براسینین در مواد غذایی دیگر مانند بروکلی و گل کلم نیز وجود دارد. بوک چوی و براسینین موجود در آن به واسطه توانایی خود در مبارزه با رشد و گسترش سلول‌های سرطان ریه شناخته شده‌اند. برای کسب بهترین نتایج مصرف نصف پیمانه بوک چویی (یا حتی بروکلی) سه بار در هفته توصیه شده است.

پژوهشی جدید نیز نشان داده است که براسینین می‌تواند با سلول‌های سرطان روده بزرگ مقابله کرده و از گسترش هرچه بیماری جلوگیری کند.

کفشک ماهی

همانند بیشتر ماهی‌ها، کفشک ماهی منبع خوبی برای اسیدهای چرب امگا ۳ است که به واسطه خواص ضد التهاب و کاهش خطر بیماری قلبی شناخته شده هستند. افزون بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ به پیشگیری از آغاز و گسترش سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند.

به نظر می‌رسد کفشک ماهی یکی از بهترین گزینه‌ها برای پیشگیری و گرسنه نگه داشتن سلول‌های سرطان کلورکتال است. پژوهشی در این زمینه نشان داد بیماران که اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری در بدن خود دارند به واسطه فواید محافظتی این مواد مغذی واکنش بهتری به درمان‌های سرطان نشان می‌دهند. همچنین، این پژوهش نشان داد که مصرف بیش از حد گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان کولورکتال را افزایش می‌دهد. از این رو، مصرف ماهی، از جمله کفشک ماهی و ماهی سالمون به جای گوشت قرمز ممکن است به پیشگیری از سرطان‌های روده بزرگ کمک کند.

کنگر فرنگی

کنگر فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. پژوهشی در زمینه آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان موجود در کنگر فرنگی نشان داد که این مواد می‌توانند موجب آپوپتوز یا مرگ برنامه‌ریزی شده سلول‌های سرطانی شوند و حتی سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کند سازند. کنگر فرنگی یکی از بهترین مواد غذایی برای پیشگیری از سرطان‌های پروستات و پستان معرفی شده و می‌تواند برای کند کردن سرعت رشد سلول‌های سرطانی در لوسمی نیز مفید باشد.

زمانی که به عنوان بخشی از یک سبک زندگی عاری از سرطان و به طور منظم مصرف شود، مواد غذایی سرشار از

آنتی اکسیدان ها مانند کنگر فرنگی ممکن است فواید ضد پیری و محافظت در برابر بیماری های انحطاطی را نیز ارائه کنند.

برای کسب بهترین نتایج در پیشگیری یا کند کردن رشد سلول های سرطانی مصرف روزانه کنگر فرنگی را هدف قرار دهید.

سخن پایانی

اقداماتی به سادگی ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از سرطان که یکی از سخت ترین بیماری ها برای درمان محسوب می شود، داشته باشد. همچنین این کار می تواند به روند درمان و کسب نتایج بهتر از آن کمک کند. همان گونه که پرهیز از سیگار می تواند به پیشگیری از سرطان ریه کمک کند، مصرف برخی مواد غذایی می تواند به پیشگیری از سرطان یا توقف گسترش سلول های سرطانی در بدن کمک کند.