

صرف مواد غذایی حاوی کلسیم

کلسیم ماده معدنی مهمی برای تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت دندان‌ها است.



کلسیم ماده معدنی مهمی برای تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت دندان‌ها است. به گزارش ایسنا، به گفته متخصصان، با این حال شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این ماده از بدن در برابر برخی سرطان‌ها نیز محافظت می‌کند. محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر از جمله مواد غذایی سرشار از کلسیم هستند. این ماده معدنی در مواد غذایی دیگر مانند سویا و برنج، نان سفید، مغزها، دانه‌ها و میوه‌هایی مانند انجیر خشک، کلم پیچ و همچنین شیر بدون لاکتوز هم وجود دارد. سالانه حدود ۴۴ هزار مورد سرطان روده بزرگ در انگلیس ثبت می‌شود که آن را به چهارمین سرطان شایع در این کشور تبدیل می‌کند. سرطان روده بزرگ اگرچه بیشتر در افراد مسن شایع است، اما موارد ابتلا به این سرطان در جوانان زیر ۵۰ سال نیز به سرعت رو به افزایش است و دلیل مشخصی هم برای آن پیدا نشده است. متخصصان حدس می‌زنند رژیم غذایی نامناسب و چاقی از جمله عوامل دخیل در این بیماری باشند. به گزارش ایندیندنت، دکتر «لیزا وایلد» از موسسه خیریه سرطان روده در انگلیس می‌گوید: می‌توان با سبک زندگی سالم جلوی ابتلا به نیمی از این سرطان‌ها را گرفت. او توصیه می‌کند: اگر لبنیات نمی‌خورید، می‌توانید کلسیم را از راه‌های دیگری مانند کلم بروکلی دریافت کنید و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهید.