

## تاثیر شگرف گردو در پیشگیری از سرطان سینه



تحقیقات ثابت کرده است که فقط دو مشت گردو در روز کافی است تا امکان بروز سرطان سینه را کاهش دهد و اگر مبتلا به سرطان سینه هستید ، خوردن این گیاه، رشد تومور را متوقف و یا محدودتر می کند.

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، فتو استرول موجود در گردو ،رسمپتورهای استروژن را محدود و بلوکه می سازد و بنابر این انتظار می رود که رشد تومور سینه را متوقف نماید. زیرا استروژن رشد بعضی از تومورهای سینه را تشدید می کند.

آیا گردو به مقدار زیاد مصرف شود یا نه؟ محققان معتقدند که گردو به عنوان بخش سالمی از رژیم غذایی روزانه نه تنها مانع از بروز سرطان سینه می شود بلکه برای پیشگیری از دیابت و بیماری های قلبی نیز مفید است. البته باید گفت تاثیر و یافته ای که اکنون حاصل شده است با تکیه بر آزمایشات انجام شده روی حیوانات به دست آمده است و بی تردید باید اذعان کرد که تحقیقات بیشتری لازم است تا ثابت کند همین تاثیر در رابطه با انسان نیز صادق است. به عنوان مثال طی مطالعه ای انجام شده روی حیوانات اعلام شده بود که بتاکاروتن باعث از بین رفتن سرطان ریه می شود ، اما زمانی که مطالعه اساسی روی انسان انجام گرفت ثابت شد که دادن این ماده به مصرف کنندگان سیگار باعث بدتر شدن سرطان ریه در آنها می شود.

گردو می تواند رشد تومور سینه را تا 9 سال به تعویق اندازد.

طی همین مطالعه اعلام شد که سرعت رشد سرطان سینه با مصرف گردو 50% کاهش می یابد. یعنی رشد و توسعه تومور در موش های آزمایشگاهی حداقل 3 هفته به تاخیر می افتد که این زمان برای انسان 9 سال رقم زده شده است.