



مصرف روزانه زنجبیل ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که مصرف روزانه زنجبیل ممکن است التهاب را در روده بزرگ کاهش دهد و نهایتاً به کاهش خطر سرطان روده بزرگ و راست روده کمک کند.

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که مصرف روزانه زنجبیل ممکن است التهاب را در روده بزرگ کاهش دهد و نهایتاً به کاهش خطر سرطان روده بزرگ و راست روده کمک کند.

به گزارش لایوساینس پژوهشگران دریافتند که مشارکت‌کنندگان در این بررسی که مکمل‌های زنجبیل را مصرف می‌کردند، نسبت به آنهایی که دارونما دریافت می‌کردند، 28 درصد کاهش در یکی از معیارهای التهاب روده بزرگ و راست روده را نشان دادند.

بررسی‌های قبلی نشان داده‌اند که افرادی که میزان بالایی از التهاب راست‌روده دارند با احتمال بیشتری ممکن است به ضایعاتی مبتلا شوند که پیش‌ساز سرطان است.

پژوهشگران یادآور شدند که این بررسی کوچک بود- تنها 30 نفر در آن شرکت داشتند- و پژوهش بیشتری درباره اثر زنجبیل بر خطر سرطان باید انجام شود.

پاتریسیا تامپسون، استاد پزشکی سلولی و مولکولی در مرکز سرطان دانشگاه آریزونا که در این تحقیق شرکت نداشت، گفت: "با این وجود این نتایج امیدوارکننده است."

دومین سرطان مرگبار

سرطان روده بزرگ و راست‌روده که ممکن است در روده بزرگ و راست‌روده رشد کند، هر سال در آمریکا بیش از هر سرطان دیگری به جز سرطان ریه باعث مرگ افراد می‌شود. موسسه ملی سرطان آمریکا تخمین می‌زند که 142000 نفر در آمریکا در سال 2010 مبتلا به سرطان روده بزرگ تشخیص داده شده‌اند و 51000 نفر به علت این بیماری مرده‌اند.

به گفته تامپسون سایر پژوهش‌ها راه‌هایی را مورد بررسی قرار داده‌اند تا خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهند. برای مثال مصرف مرتب آسپیرین می‌تواند خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد، اما همچنین ممکن است باعث خونریزی گوارشی شود. و برخی از بررسی‌ها بیانگر آن هستند برخی از غذاها، مانند میوه‌های توت‌مانند و تمشک خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهند، اما هیچکدام از آنها تا به حال زنجبیل را امتحان نکرده بودند.

تامپسون می‌گوید تا به حال بهترین راه برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ غربالگری (بیماریابی) بوده است.

پژوهشگران تغییرات میزان ماده‌ای به نام PGE2، به همراه سایر نشانه‌های التهاب روده بزرگ را هنگام مصرف روزانه عصاره زنجبیل را زیر نظر گرفتند این پژوهشگران به طور اتفاقی 30 نفر را در دو گروه دریافت‌کننده دو گرم مکمل ریشه زنجبیل و یا دارونما در روز برای 28 روز قرار دادند.

PGE2 یک مولکول شبه‌هورمونی است که بدن هنگامی بروز التهاب در بدن آزاد می‌شود.

سوزانا زیگ، سرپرست این پژوهش، استادیار پژوهشی در دانشکده پزشکی دانشکاه میشیگان گفت افراد شرکت‌کننده در این بررسی همگی سالم بودند و به طور خاص در معرض سرطان روده بزرگ نبودند.

هنگامی که زیگ و همکارانش نمونه‌برداری بافتی از راست‌روده این افراد را در ابتدا و پایان بررسی مورد مقایسه دادند، دریافتند که میزان‌های PGE2 به طور میانگین در افراد مصرف‌کننده زنجبیل 28 درصد کاهش یافته است، در حالیکه در گروه دارونما این میزان تقریباً بی‌تغییر مانده بود.

عوارض جانبی استفاده از زنجبیل خفیف و شامل سردرد، خستگی و مشکلات گوارشی مانند آروغ‌زدن، نفخ و تهوع بود.

زیک می‌گوید یک کارآزمایی بالینی بزرگتر مورد نیاز است تا یافته‌ای بررسی گروه آنها را مورد تایید قرار دهد و سوالاتی که در این مورد وجود دارد، پاسخ دهد.

به گفته او به طور خاص پژوهش آینده باید مشخص کند که چگونه زنجبیل ممکن است میزان PGE2 راست‌روده را کاهش می‌دهد. اگر زنجبیل به همان صورتی که گروه‌دارویی مهارکننده‌های COX-2 التهاب را کاهش می‌دهند، باعث کاهش التهاب می‌شوند، و در عین حال نقطه ضعف این داروها یعنی افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را هم داشته باشند.

تامپسون می‌گوید آنها همچنین نمی‌دانند چه مقدار زنجبیل باید بوسیله فرد را مصرف شود تا اثر کاهنده خطر سرطان این ماده ظاهر شود.

این پژوهشگران در این بررسی دو گرم عصاره زنجبیل را مورد استفاده قرار دادند که معادل 20 گرم ریشه خام زنجبیل است، زیرا کارآزمایی‌های قبلی نشان داده بودند که این دوز، بیشترین مقدار زنجبیلی است که یک فرد سالم می‌تواند تحمل کند- مقدار بیشتر زنجبیل مشکلات گوارشی ایجاد می‌کند.