

چه بخوریم تا مبتلا به سرطان نشویم؟

متخصصان معتقدند خوردن برخی از مواد غذایی در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان نقش دارند.



متخصصان معتقدند خوردن برخی از مواد غذایی در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان نقش دارند.

به گزارش ایسنا به نقل از اینفونیاك، متخصصان اروپایی می‌گویند پیروی از رژیم غذایی میوه‌ها و سبزیجات که سرشار از آنتی اکسیدانت هستند راهی برای محافظت بدن در برابر سرطان است.

همچنین تحقیقات نشان داده است: مواد غذایی از قبیل انواع توت، تمشک، سیر، کلم بروکلی، مرکبات و شکلات تلخ خاصیت ضد سرطانی دارند.

دو نکته مهم دیگری که دانشمندان برای جلوگیری از ابتلای به سرطان به آن اشاره می‌کنند پختن صحیح مواد غذایی و خوردن مواد غذایی فصل است.