

ادویه‌های مفید برای پیشگیری از سرطان

متخصصان هندی تاکید دارند که بیشتر ادویه‌ها به دلیل دارا بودن خواص درمانی مفید و موثر باید به رژیم غذایی روزانه، افزوده شدند. ترکیبات شفاف‌بخش موجود در ادویه‌ها و چاشنی‌ها از بدن در برابر سموم، باکتری‌ها و ویروس‌ها، حفاظت می‌کنند.



سلامت نیوز: متخصصان هندی تاکید دارند که بیشتر ادویه‌ها به دلیل دارا بودن خواص درمانی مفید و موثر باید به رژیم غذایی روزانه، افزوده شدند. ترکیبات شفاف‌بخش موجود در ادویه‌ها و چاشنی‌ها از بدن در برابر سموم، باکتری‌ها و ویروس‌ها، حفاظت می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ دکتر بی. نیرانجان نائیک، مشاور ارشد انکوژی و جراح و متخصص ارشد تغذیه بالینی در یک مقاله جدید فهرست ادویه‌هایی را که بیشترین خاصیت ضدسرطانی را دارند ارائه کرده و معتقد است افزودن این چاشنی‌ها به رژیم غذایی روزانه ضروری است. این ادویه‌ها عبارتند از:

- زردچوبه که به دلیل دارا بودن ماده مفید کورکومین از رشد سلول‌های سرطانی پروستات، ملانوم، سرطان سینه، تومور مغزی، سرطان لوزالمعده و سرطان خون جلوگیری می‌کند.

- رازیانه که سرشار از فیتو ریزمغذی‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و از فعالیت سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

- زعفران نیز منبع اصلی یک اسید طبیعی کاروتنوئید دی کربوکسی لیک موسوم به β -کرستین است که از ترکیبات مهم ضد سرطانی موجود در این چاشنی خوراکی است. این اسید نه تنها از رشد سرطان در بدن جلوگیری می‌کند بلکه هم‌چنین اندازه تومور سرطانی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

- زیره به عنوان ادویه‌ای برای کمک به دستگاه گوارش شناخته شده است. اما از سوی دیگر دانه‌های زیره علاوه بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا حاوی ماده‌ای موسوم به β -تیمو کوئینون هستند که این ماده نیز به نوبه خود تکثیر سلول‌هایی را در سرطان پروستات نقش دارند، کنترل می‌کند.

- دارچین هم از ادویه‌های بسیار مفید و پرخاصیت است به طوری که پزشکان معتقدند مصرف نصف قاشق چای‌خوری دارچین در روز سرطان را به طور کلی از شما دور می‌کند. دارچین یک نگهدارنده غذای طبیعی و منبع غنی از آهن و کلسیم است و در عین حال رشد تومورهای سرطانی را کاهش می‌دهد.

- مرزنجوش نیز از ادویه‌های مفید برای مقابله با سرطان پروستات است و خواص ضد میکروبی فوق‌العاده‌ای دارد. یک ماده فیتو شیمیایی موجود در این ادویه تحت عنوان β -کیورستین، رشد سلول‌های ناقص و بیمار را در بدن محدود کرده و مانند داروی ضد سرطان عمل می‌کند.

- فلفل قرمز نیز یک ادویه پرخاصیت با خواص مسلم ضد سرطانی است اما البته از مصرف بی‌رویه آن باید پرهیز کرد. مطالعات نشان داده است ماده کاسپایسین موجود در فلفل قرمز سلول‌های سرطانی را تخریب می‌کند و اندازه تومورهای سرطان خون را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد.

- زنجبیل نیز خواص درمانی فوق‌العاده‌ای دارد از جمله اینکه کلسترول خون را پایین می‌آورد، متابولیسم بدن را بهبود می‌بخشد و به نابودی سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

علاوه بر موارد فوق سایر چاشنی‌ها و ادویه‌ها نظیر میخک، سیر، خردل، برگ‌های نعنا، سرکه و آووکادو نیز به نوبه خود خواص ضد سرطانی قابل توجهی دارند.

متخصصان تغذیه و سلامت در ادامه این مقاله چند عادت غذایی مفید برای مقابله با سرطان اشاره کرده‌اند که به قرار زیر است:

- حتما برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید.

- نان سبوس‌دار را جایگزین نان سفید نمایید.

- به جای مصرف چیپس به عنوان میان وعده پاپ کورن بخورید.

- میوه‌های تازه را با پوست مصرف کنید.

- برای مقابله با التهاب در بدن اسیدهای چرب امگا-3 استفاده کنید.

- به جای روغن‌های معمولی گیاهی برای طبخ غذا از روغن زیتون استفاده نمایید.

- از مصرف غذاهای بسته‌بندی، آماده و سرخ شده پرهیز کنید.

- مصرف نمک فرآوری شده را کاهش دهید.