



## با این خوراکی ها سرطان را دور بینید

آیا واقعا استفاده از انواع خوراکی ها می تواند از ایجاد سرطان جلوگیری کند؟ پاسخ ما مثبت است. بله چرا که نه!

سلامت نیوز : آیا واقعا استفاده از انواع خوراکی ها می تواند از ایجاد سرطان جلوگیری کند؟ پاسخ ما مثبت است. بله چرا که نه! انواع میوه ها و سبزیجات خاصیت های مختلفی دارند و گاهی حتی متخصصان نمی دانند چگونه باعث پیشگیری بیماری هایی همچون سرطان یا حتی تومورهای مغزی می شوند. اما واقعیت این است که کار را می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ در این مطلب فهرستی از انواع مواد خوراکی که می توان به راحتی در بیشتر وعده های غذایی خانواده گنجانده را معرفی کرده ایم.

### 1. تمشک

تمشک و انواع پری ها همچون بلوبری، آکای بری و کران بری (که البته در کشور ما پیدا نمی شوند) در پیشگیری از انواع سرطان ها موثر هستند. تحقیقات نشان داده است، بلوبری و انواع انگورهای درشت و ارغوانی، عناصری در خود دارند که باعث می شود سلول های سرطانی کبد خودشان را از بین ببرند. کران بری که متاسفانه در ایران نداریم از سرطان تخمدان در خانم ها جلوگیری می کند.

### 2. چای سبز

یکی از انواع خوراکی های گیاهی که مشخص شده است در جلوگیری از ایجاد و بازگشت سرطان سینه و دیگر سرطان ها نقش موثری دارد، چای سبز است. این نوشیدنی، ماده شیمیایی به نام EGCG دارد که مانع از رشد تومورهای سرطانی سینه می شود. با نوشیدن فقط دو فنجان چای سبز در روز می توانید از ایجاد سرطان پیشگیری کنید.

### 3. سیر

آزمایش ها و تحقیقات فراوانی در دنیا صورت گرفته و همه آنها تایید کرده اند سیر خاصیت ضد سرطانی دارد. بیشتر تاثیر این گیاه در جلوگیری از سرطان های گوارشی و البته سرطان های سینه و پروستات است. تحقیقات نشان داده ست هر چه افراد سیر خام و پخته بیشتری مصرف کنند، کمتر دچار سرطان های معده و روده بزرگ می شوند. آزمایشات ثابت کرده اند، زنان میانسالی که به طور مرتب در بیشتر وعده های غذایی خود سیر مصرف می کنند، 50 درصد کمتر از دیگر افراد دچار سرطان روده بزرگ می شوند.

در سیر دو ماده به نام های آلیکین و آلیال وجود دارد که مانع از ایجاد سلول های سرطانی در بدن انسان و حیوان می شوند. سعی کنید در پخت انواع غذاهای خود سیر را بگنجانید. کارشناسان توصیه می کنند میان پوست کندن سیر و خرد کردن آن حدود 15 دقیقه فاصله بیندازید تا تاثیر بیشتری داشته باشد.

### 4. بروکلی و کلم

محققان انگلیسی نشان داده اند مردانی که در معرض تومورهای سرطانی پروستات بودند، با مصرف بروکلی 4 وعده در هفته، این بیماری را از خود دور کردند. انواع کلم ها نیز همچون کلم دکمه ای نیز خاصیت ضد سرطانی دارند. البته شلغم را نیز می توان به این خانواده اضافه کرد.

### 5. پیاز و تره فرنگی

باید بدانید انواع گیاهانی که از جنس سیر هستند همچون خود سیر، پیاز و تره فرنگی، نقش بسیار پررنگی در پیشگیری سرطان دارند. تا می توانید در وعده های غذایی خود از این مواد استفاده کنید.

#### 6. گوجه فرنگی

مواد شیمیایی فعال در گوجه فرنگی خاصیت ضد سرطانی دارند. گوجه فرنگی بیشتر برای از بین بردن و پیشگیری سرطان های پروستات، سینه، ریه و روده بزرگ مناسب است. خیلی جالب است بدانید گوجه های پخته شده نیز همین نقش را دارند بنابراین، از سس گوجه فرنگی روی انواع غذاها و پاستاهای خود استفاده کنید.

#### 7. سویا

یکی از مواد موجود در سویا، جنیستین است که نوعی فیتواستروژن است که از بروز سرطان های هورمونی جلوگیری می کند. سویا همچنین یک بازدارنده قوی انواع پروتئین هایی است که موجب رشد سلول های پروتئینی می شوند. برای استفاده از خاصیت ضدسرطانی سویا باید روزانه حداقل 50 گرم از آن را مصرف کنید. می توانید از انواع لوبیا سویاهای طعم دار یا خمیرهای توفو استفاده کنید.

#### 8. زردچوبه

پودر زردرنگ زردچوبه که در انواع غذاهای ایرانی و هندی و دیگر آسیایی ها به وفور استفاده می شود، نقش بسیار مهمی در جلوگیری از سرطان دارد. این ادویه، یک آنتی اکسیدان قدرتمند است. این ادویه از ایجاد تومورهای سرطانی جلوگیری می کند. خوشبختانه استفاده از این ماده بسیار آسان است و می توان در همه انواع غذاهای پختنی خود آن را اضافه کرد. البته باید توجه داشته باشید داروهای ضدسرطانی که از زردچوبه تهیه می شوند، همان اثر خود ادویه را ندارند. همچنین، بیماران سرطانی نباید سر خود و بدون مشورت با پزشک خود، خیلی زیاد از زردچوبه در وعده های غذایی خود استفاده کنند.

#### 9. شاهی آبی (بولغاوتی) و اسفناج

استفاده از شاهی آبی در همه وعده های غذایی باعث می شود تا DNA کمتر آسیب ببیند و سرطان ایجاد نشود. البته می دانیم که این گیاه همیشه در دسترس نیست. اما باید سعی کنید آن را تهیه و هر روز مصرف کنید. آنتی اکسیدان های موجود در برگ های سبز این گیاه، مانع از فعالیت رادیکال های آزاد و آسیب دیدن سلول های سالم می شود. اسفناج نیز خاصیت ضدسرطانی دارد. این گیاه خوش طعم را می توان به اشکال متنوع در وعده های غذایی مختلف خود گنجاند. اسفناج مانع از ایجاد سرطان مثانه می شود. همچنین، برگ های سبز تیره این گیاه کلروفیل خطر ابتلا به سرطان کبد را نیز کاهش می دهد.