

ناشناخته های آب انار

پژوهش های تازه نشان می دهد تغذیه و نوع رژیم غذایی نقش مهمی در کاهش ابتلا به سرطان پروستات در مردان دارد...



پژوهش های تازه نشان می دهد تغذیه و نوع رژیم غذایی نقش مهمی در کاهش ابتلا به سرطان پروستات در مردان دارد. از میان مایعات، چای سبز دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها به نام پلی فنول هاست که می توانند خطر گروهي از سرطان ها از جمله سرطان پروستات را کاهش دهند. دریافت دو تا چهار فنجان چای سبز در روز برای مردان توصیه می شود. یک پژوهش نشان داده است خوردن دو لیوان آب انار در روز در پیشگیری از سرطان پروستات موثر است. آب انار هم همچون چای سبز غنی از پلی فنول هاست. از میان مواد غذایی، گوجه فرنگی مهم ترین و سودمندترین در کاهش سرطان پروستات است. گوجه فرنگی غنی از ℗لیکوپین℗ است که یک آنتی اکسیدان قوی در مبارزه با بدخیمی و سرطان پروستات است. نکته جالب در مورد ℗لیکوپین℗ این است که ℗پختن℗ گوجه فرنگی، غلظت ℗لیکوپین℗ موجود در آن را بهبود می بخشد بنابراین نباید حتماً گوجه فرنگی تازه مصرف کرد، بلکه خوردن گوجه فرنگی پخته اثر بهتری دارد و حتی رب گوجه و سس گوجه هم موثر است.

℗لیکوپین℗ وقتی با کمی چربی مخلوط می شود، بهتر جذب می شود. پس بهتر است هنگام مصرف (مثلاً همراه با ماکارونی)، کمی روغن زیتون به رب گوجه اضافه شود. توصیه می شود خانواده کلم که غنی از مواد ضدسرطان همچون ℗ایندول℗ها و ℗سولفورافان℗ها هستند بیشتر در رژیم غذایی گنجانده شوند. از این خانواده می توان کاهو، کلم بروکلی، گل کلم و کلم پیچ را نام برد. مردانی که در هفته شش وعده یا بیشتر از این گروه مصرف می کنند کمتر احتمال بزرگ شدن پروستات دارند.

سویا و محصولات آن نیز در رژیم غذایی از اهمیت ویژه یی برخوردارند. سویا غنی از ℗ایزوفلاون℗هاست که وضعیت هورمونی بدن را متعادل می سازند. دیده شده است که مصرف ماهی های چرب مثل ساردین، حلوا، شاه ماهی و سالمون با داشتن امگا-3 فراوان، التهاب را کاهش داده و از متاستاز می کاهند. ماهی های دریایی نسبت به ماهی های پرورشی، امگا-3 بهتر و بیشتری دارند. مردانی که نمی توانند ماهی مصرف کنند، می توانند از کپسول های روغن ماهی (حاوی امگا-3) به مقدار یک گرم در روز استفاده کنند. باور بر این است که دانه کتان که حاوی ℗لیگنان℗ها است، می تواند مقابل همه انواع سرطان ناشی از هورمون ها مانند سرطان پروستات، سینه و رحم اثر حفاظتی داشته باشد.

پژوهشی درباره سرطان پروستات نشان داده است مصرف روزانه دانه کتان همراه با یک رژیم کم چرب از فاصله تشخیص تا جراحی باعث کاهش رشد بدخیمی می شود. می توان گفت رابطه سنی بین بروز سرطان پروستات و رژیم غذایی وجود دارد. تحقیق دانشگاه هاروارد نشان داده است سرطان پروستات در مردان جوان تر ناشی از هورمون ها است در حالی که در مردان مسن تر، التهاب عامل اصلی آن است. بنابراین در مردان جوان تر غذاهایی همچون سویا که سطح هورمونی را متعادل می سازند، مفیدترند و موادی همچون امگا-3 و ℗لیکوپین℗ در افراد مسن تر مفیدترند.

اعتماد