

این ۵ میوه تابستانی ضد سرطان

: تابستان فصل خوبی برای لذت بردن از میوه‌های خنک کننده و رنگارنگ و غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و مواد مغذی است



سلامت نیوز : تابستان فصل خوبی برای لذت بردن از میوه‌های خنک کننده و رنگارنگ و غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و مواد مغذی است اما آیا می‌دانید که رنگ‌های قرمز تیره، نارنجی روشن و بنفش تیره این میوه‌ها که در این موقع از سال تولید می‌شوند غنی از مواد شیمیایی گیاهی ضد سرطان هستند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین ؛ خوردن انواع میوه‌های تابستانی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، مری، ریه و ابتلا به سرطان معده را کاهش و رژیم غذایی سرشار از فیبر آنها به محافظت در برابر سرطان روده بزرگ کمک می‌کند.

برخی از میوه‌های ضد سرطان محبوب که در این فصل به شکل تاره یافت می‌شوند را در زیر معرفی می‌کنیم.

بلوبری

بلوبری منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های K و C و منگنز است. همچنین این میوه به دلیل مواد شیمیایی گیاهی به عنوان منبع غنی از آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شوند.

آنتوسیانین‌ها، کاتکین‌ها، کوئرستین‌ها، کامپفرول‌ها و دیگر فلاونوئیدها موجب رنگ آبی این نوع توت‌ها می‌شود. ضمن اینکه از آسیب رادیکال آزاد به DNA که می‌تواند منجر به سرطان شود جلوگیری می‌کند. در مطالعات سلولی این ترکیبات باعث کاهش رشد سلول‌های سرطانی دهان، پستان، روده بزرگ و پروستات می‌شوند.

هندوانه

یکی از مهمترین میوه‌های فصل تابستان هندوانه است که حاوی ویتامین‌های A و C و پتاسیم است. این میوه تابستانی غنی از یک آنتی‌اکسیدان قوی به نام لیکوپن است که تحقیقات نشان داده است به محافظت در برابر سرطان پروستات کمک می‌کند.

هندوانه میوه بسیار خوبی برای کنترل وزن است. مصرف تنها یک وعده از آن می‌تواند فقط با 49 کالری افراد علاقمند به مواد غذایی شیرین را راضی کند و این ویژگی، هندوانه را به یکی از میوه‌های با حداقل قند و کالری تبدیل می‌کند.

هلو

هلو حاوی پتاسیم و ویتامین C است. یک هلو متوسط تنها 58 کالری دارد اما وجود گروه‌های 2 گرمی فیبر، این میوه را برای کنترل وزن ایده آل ساخته است. رنگ نارنجی روشن این میوه به خاطر وجود بتاکاروتن است که به کاهش التهاب، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، محافظت از DNA و کنترل رشد سلولی با روش‌هایی که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد کمک می‌کند.

توت فرنگی

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C و منگنز است. این میوه حاوی اسید الاجیک است. یک ماده شیمیایی گیاهی که

توانایی‌اش را در کاهش رشد سلول‌های سرطانی دهان، پستان، گردن رحم، روده بزرگ و پروستات نشان داده است.

تحقیقات نشان داده است که اسید الاجیک از چند روش متفاوت برای مبارزه با سرطان عمل می‌کند:

این اسید به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند.

برای غیر فعال کردن مواد سرطان‌زای ویژه به بدن کمک می‌کند.

باعث کاهش سرعت تولید مثل سلول‌های سرطانی می‌شود.

انگور

پوست انگور در هر دو نوع قرمز و سبز آن غنی از رسوراترول، فیتوکمیکال (ماده شیمیایی گیاهی) که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد، است.

تحقیقات آزمایشگاهی توانایی رسوراترول را در کاهش رشد سلول‌های سرطانی و مهار تشکیل تومورها در پوست، کبد، روده بزرگ، ریه و پستان نشان می‌دهد.

تنوع کلیدی است

مهم است که به یاد داشته باشیم هیچ غذا یا اجزاء غذایی به تنهایی نمی‌تواند از شما در برابر سرطان محافظت کند. شواهد قوی نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

مریم بیک محمدی - کارشناس ارشد صنایع غذایی