

نقش منیزیم در کاهش سرطان روده

منیزیم شفابخش سبزیها آجیل حبوبات غنی شده



شاید تا به حال توجه زیادی به مصرف منیزیم خود در طول روز نداشته اید ، این ماده شفابخش که سبزیها آجیل و حبوبات غنی شده از آن میباشند هم محافظ بسیار خوبی برای فشار خون بالا بیماریهای قلبی دیابت میگرن و پوکی استخوان است و هم نقش بسزایی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده دارد.

به گزارش سلامت نیوز بر اساس تحقیقات، تقویت مصرف منیزیم در مردان میتواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. تحقیقات قبلی در حیوانات نشان داده که منیزیم به کاهش تومورهای کلون کمک بسیاری میکند.

در این مطالعه که به مدت 8 سال بر روی رژیم غذایی تعدادی از زنان و مردان ژاپنی صورت گرفته نشان داده که مصرف منیزیم در رژیم غذایی میتواند کمک زیادی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده کند.

در این میان احتمال ابتلا به سرطان روده در مردانی که مصرف حداقل 327 ملیگرم منیزیم در روز داشته اند ، در مقایسه با کسانی که روزانه مصرف کمتر از 238 میلی گرم داشته اند. 52 درصد کمتر است.