



یافته‌های جدید در مورد رابطه سرطان و مصرف سبزیجات

مصرف میوه و سبزی تنها تاثیر اندکی بر جلوگیری از بروز سرطان در بدن انسان دارد...

به گزارش بی‌بی‌سی، یک مطالعه بر روی 500 هزار اروپایی به دانشمندان در رسیدن به این نتایج کمک کرد. یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی از محققان که این مطالعه را انجام داده‌است تخمین می‌زند که تنها 2.5 درصد سرطان‌ها با افزایش مصرف میوه و سبزی می‌تواند پیش‌گیری شود.

با این حال متخصصان هنوز بر این باور هستند که مصرف میوه و سبزی یکی از عوامل مهم سلامتی در تغذیه است. در سال 1990 سازمان جهانی بهداشت توصیه کرد که افراد در روز حداقل پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنند تا خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های مزمن در آن‌ها کاهش یابد.

این توصیه سازمان جهانی بهداشت باعث به وجود آمدن کمپین‌های سلامتی متعددی در کشورهای مختلف از جمله انگلیس و آمریکا شده‌است.

با این حال نتایج تحقیقات جدید نمی‌توانند برای این گفته پشتیبانی علمی ارائه کنند. این تحقیق که توسط پزشکان دانشکده پزشکی مونت سینای در نیویورک رهبری می‌شود در مطالعه خود بر روی رابطه بیماری‌ها و رژیم‌های غذایی عوامل مختلف دیگری مانند سیگار کشیدن را نیز وارد کردند.

نتایج این تحقیق که در ژورنال انستیتوی ملی سرطان آمریکا منتشر شد با اینکه شواهد دقیقی در مورد رابطه قوی مصرف سبزیجات و کاهش ابتلا به سرطان نیافته‌است، توصیه می‌کند که مصرف میوه و سبزی می‌تواند از جهات دیگر ضامن سلامت بدن باشد.

این تحقیق می‌گوید که در بهترین حالت، دو وعده میوه و سبزی در روز در مردان ابتلا به سرطان را 2.6 درصد و در زنان این میزان را تا 2.3 درصد کاهش می‌دهد.

در این بین سبزیجات به دلیل غنای بیشتر مواد معدنی و ویتامین‌ها انتخاب بهتری هستند. از طرفی این تحقیق نشان می‌دهد که چاقی یکی از ریسک فاکتورهای جدی برای سلامتی انسان است.

پزشکان به افراد توصیه می‌کنند با مصرف سبزیجات و میوه‌های غنی در فیبر، بدن خود را به مصرف کالری کمتر عادت دهند.