



با این مواد غذایی پشت سرطان را به خاک بمالید

سرطان بیماری مهلک و خطرناکی است. هر چند ابتلا به آن آخر دنیا محسوب نمی‌شود و خیلی‌ها با توکل به خدا و عشق به زندگی بر این بیماری غلبه کرده‌اند اما در هر حال همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

همشهری آنلاین: سرطان بیماری مهلک و خطرناکی است. هر چند ابتلا به آن آخر دنیا محسوب نمی‌شود و خیلی‌ها با توکل به خدا و عشق به زندگی بر این بیماری غلبه کرده‌اند اما در هر حال همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

باید بدانید که عادات‌های غذایی خودمان عامل اصلی بروز 30 درصد از تومورها می‌باشد؛ یعنی اینکه نوع تغذیه در ابتلا یا پیشگیری از این بیماری بسیار موثر است. خوشبختانه پروردگار بزرگ نعمت‌هایی خلق کرده که مصرفشان از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان پیشگیری می‌کند. در این مطلب بهترین و موثرترین مواد غذایی ضد سرطان را معرفی می‌کنیم. با این امید به این که هیچ کس به این بیماری مبتلا نشود.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی و مشتقاتش مانند رب گوجه‌فرنگی و سس آن سرشار از «لیکوپن» هستند. علاوه بر این آنتی‌اکسیدان قوی دو ترکیب مغذی دیگر نیز در گوجه‌فرنگی وجود دارد (فیتوئین و فیتوفلوئین) که نقش موثری در مقابله با سرطان به ویژه سرطان پروستات ایفا می‌کنند. اخیراً محققان آمریکایی روی تأثیر گوجه‌فرنگی در ابتلا به سرطان سینه بررسی‌هایی انجام داده و به این نتیجه رسیدند که مصرف آن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را بعد از 50 سالگی کاهش دهد.

ماهی آزاد

ماهی آزاد و ماهی‌های چرب دیگر مانند ماهی ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند. این ترکیبات مغذی از ابتلا و پیشرفت سرطان سینه، پروستات و کولون پیشگیری می‌کنند. توصیه می‌کنیم هر هفته دو تا سه مرتبه ماهی میل کنید. روغن زیتون حاوی «فنول‌هایی» است که بروز سرطان را به تأخیر می‌اندازند. روغن زیتون بکر از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری می‌کند.

زردچوبه و کاری

ادویه‌ی کاری و زردچوبه خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارند. این دو ادویه علاوه بر اینکه عطر و طعم دل چسبی به انواع غذاها می‌دهند شما را در برابر سرطان نیز ایمن می‌کنند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در این ادویه‌ها به ویژه از تشکیل پولیپ‌ها در کولون (بخشی از روده بزرگ) پیشگیری می‌کنند. توصیه می‌کنیم هر روز یک قاشق چای‌خوری از این ادویه‌ها را به غذاهایتان زده و از خواصشان نهایت استفاده را ببرید.

بروکلی

بدون شک دنیا بدون وجود خانواده‌ی کلم‌ها چیزی کم داشت. بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم برگ حتی شلغم و شاهی برای پیشگیری از بیشتر سرطان‌ها مانند سرطان پروستات، مثانه و مری بسیار موثرند. برای اینکه خود و خانواده‌تان را از سرطان دور کنید سهم بیشتری از بشقاب‌هایتان را به این سبزیجات اختصاص دهید. توصیه می‌کنیم هر هفته سه تا چهار مرتبه از این کلم‌ها به صورت خام یا آب‌پز میل کنید. میوه‌های قرمز رنگ

میوه‌های ریزمیوه‌های ریز

میوه‌های ریز مانند توت، توت‌فرنگی، تمشک، شاه‌توت، زغال‌اخته، گیلاس، آلبالو و غیره سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که

از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری می‌کنند. توصیه می‌کنیم در فصل این میوه‌ها تا جایی که می‌توانید از خواصشان استفاده کنید. می‌توانید در طول سال زغال‌اخته‌ی خشک‌شده مصرف کنید.

سویا

اگر دنبال ماده‌ی غذایی فوق‌العاده‌ای برای جذب پروتئین و فیتواستروژن‌ها هستید به سراغ سویا بروید. این ماده‌ی غذایی مفید نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه و پروستات دارد.

چای

چای سبز و سفید راه سرطانی شدن سلول‌ها را می‌بندند. این دو نوع چای حاوی ترکیباتی به نام «کاتچین» هستند که قدرت زیادی برای مقابله با سرطان معده دارد. توصیه می‌کنیم روزانه 3 فنجان از این چای‌ها بنوشید.

اسفناج

غذای محبوب ملوان زبل سرشار از ترکیبات مغذی مانند لوتئین‌ها و بتاکاروتن است که تأثیر زیادی در مقابله با سرطان ریه دارند. حتماً هفته‌ای دو تا سه مرتبه از این سبزی پرخاصیت میل کنید.

انار انار

انار و به ویژه آب انار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که جلوی پیشرفت سریع سلول‌های سرطان پروستات را می‌گیرند. این میوه ترش و شیرین همچنین سدی در برابر ابتلا به سرطان کولون می‌سازد. توصیه می‌کنیم روزانه یک فنجان آب انار بنوشید.

سیر و پیاز

سیر و پیاز خواص ضد سرطانی فوق‌العاده‌ای دارند. اگر عاشق سوسیس و کالباس هستید و به هیچ عنوان از مصرف آن‌ها دل نمی‌کنید حتماً مصرف سیر و پیازتان را نیز بیشتر کنید. به خاطر اینکه این دو ماده‌ی غذایی با ترکیبات سرطان‌زای فراورده‌های گوشتی مقابله می‌کنند. توصیه می‌کنیم اول سیر را بکوبید و حدود 15 تا 20 دقیقه صبر کنید تا ترکیبات گوگردی مفید آن آزاد شود و بعد آن را میل کنید.

مرکبات

پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش و گریپ‌فروت با ترکیبات سرطان‌زا مقابله می‌کنند. این میوه‌های خوشمزه از ابتلا به سرطان مری، دهان، حنجره و معده پیشگیری می‌کنند. توصیه می‌کنیم هر روز از این میوه‌های پرخاصیت مصرف کنید. بدون شک دنیا بدون وجود خانواده‌ی کلم‌ها چیزی کم داشت. بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم برگ حتی شلغم و شاهی برای پیشگیری از بیشتر سرطان‌ها مانند سرطان پروستات، مثانه و مری بسیار موثرند.

شکلات سیاه

شکلات سیاه حاوی حداقل 70 درصد کاکائو می‌باشد که از ابتلا به سرطان ریه پیشگیری می‌کند. البته حواستان باشد که نباید در مصرف این ماده‌ی غذایی زیاده‌روی کرد به خاطر اینکه پرکالری است. می‌توانید روزانه یک مربع شکلات سیاه حداقل 70 درصد کاکائو میل کنید. حواستان باشد هر چه درصد کاکائوی این شکلات‌ها بیشتر باشد خواص آنتی‌اکسیدانی آن‌ها هم بالاتر است.

گردو و آجیل‌ها

گردو و آجیل‌ها سرشار از سلنیوم و فیبر هستند. مصرف منظم این مواد غذایی باعث دفع سموم بدن شده و از تشکیل مواد آسیب‌رسان پیشگیری می‌کنند. برای همین هم خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. نارنجی رنگ

کدو حلوائیکدو حلوائی

کدو حلوائی سرشار از بتاکاروتن می‌باشد که برای پیشگیری از سرطان ریه و تخمدان بسیار موثر است. توجه داشته باشید که هویج و فلفل دلمه‌ای قرمز نیز جزو منابع غنی بتاکاروتن هستند.

توصیه می‌کنیم روزانه حتماً یکی از سبزیجات نارنجی رنگ را در برنامه‌ی غذایی‌تان داشته باشید.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی «فنول‌هایی» است که بروز سرطان را به تاخیر می‌اندازند. روغن زیتون بکر از ابتلا به سرطان سینه پیشگیری می‌کند. توصیه می‌کنیم برای آشپزی و پخت‌وپز روزانه از این روغن استفاده کنید.

آناناس

گوشت این میوه حاوی آنزیمی است که خواص ضدالتهابی دارد و به این ترتیب می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی سینه و ریه پیشگیری کند.

چغندر

یکی از ترکیبات (DIM) موجود در چغندر خواص ضدسرطانی دارد. این مولکول‌های قوی با رشد و پیشرفت سرطان پانکراس، کولون، مثانه و تخمدان مقابله می‌کنند. توصیه می‌کنیم هر هفته دو تا سه مرتبه چغندر میل کنید.

سیب

همان ضرب‌المثل قدیمی یعنی هر «روز یک عدد سیب بخورید تا تنتان به ناز طبیب محتاج نباشد» را آویزه‌ی گوشتان بکنید. فلاونوئیدهای موجود در این میوه از پیشرفت سلول‌های سرطانی پروستات پیشگیری می‌کنند. علاوه بر این برخی از خواص موجود در پوست سیب از تشکیل سلول‌های سرطانی در ناحیه‌ی کولون جلوگیری می‌کنند. بر اساس گزارش‌های موسسه‌ی ملی سرطان ایالات متحده‌ی آمریکا مصرف روزانه یک عدد سیب خطر ابتلا به سرطان ریه را به میزان 50 درصد کاهش می‌دهد.