



آب سبزیجات بخورید، سرطان را دور بزنید

یکی از بهترین و سالم‌ترین شیوه‌های در امان ماندن از سرطان مصرف آب سبزیجات است؛ اما اینکه آب سبزیجات چگونه می‌تواند انسان را از شر بیماری مهلکی مانند سرطان در امان بدارد سوال بجایی است: ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان.

یکی از بهترین و سالم‌ترین شیوه‌های در امان ماندن از سرطان مصرف آب سبزیجات است؛ اما اینکه آب سبزیجات چگونه می‌تواند انسان را از شر بیماری مهلکی مانند سرطان در امان بدارد سوال بجایی است: ویتامین‌ها، فایده‌ها، جام جم سرا! در این مطلب به سبزیجات مفیدی اشاره می‌کنیم که آب آن‌ها سدی در برابر ابتلا به سرطان خواهد ساخت.

منبع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها

آب سبزیجات حاوی میزان قابل‌توجهی از انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند. این ویتامین‌ها بیشتر از خانواده پولی‌فنول‌ها و کاروتنوئیدها هستند و برخلاف مکمل‌ها که سنتزی می‌باشند طبیعی بوده و می‌شود با خیال راحت از آن‌ها بهره‌مند شد.

زمانی که گفته می‌شود ویتامین C طبیعی فعال‌تر از نوع سنتزی (قرص‌های ویتامین C) می‌باشد منظور این نیست که مولکول آن متفاوت است. بلکه منظور این است که این ویتامین C طبیعی همیشه به پولی‌فنول‌ها وصل است. در حالت کلی تمام ویتامین‌های طبیعی موجود در سبزیجات برخلاف انواع سنتزی آن، طبیعی و در حد تعادل بوده و سلامتی را ارتقا می‌دهد. در نتیجه توصیه می‌کنیم همیشه نوشیدن یک لیوان آب سبزیجات یا میوه‌ها را به مصرف قرص‌های ویتامین موجود در بازار ترجیح دهید.

کدام علیه سرطان؟

هر آنچه فکرش را می‌کنید. البته به شرطی که سبزیجات از انواع ارگانیک و باکیفیت باشد؛ اما با این حال هر نوع سبزی که به فکرتان می‌رسد خواص و ویژگی‌های خاص خودش را دارد. در این مطلب به چند نمونه از بهترین‌ها اشاره می‌کنیم و البته خودتان هم می‌توانید با جستجو در کتاب‌ها و سایت‌های اینترنتی نمونه‌های بیشتری پیدا کنید.

هویج

اگر هویج ارگانیک باشد حتی نیازی نیست که پوست آن را بکنید. هویج حاوی میزان زیادی کاروتنوئید است که علاوه بر پیشگیری از ابتلا به سرطان برای شبکه چشم و پوست نیز مفید است. آب هویج به خودی خود خوش‌طعم است و می‌توان از آن برای طعم‌دهی به آب سبزیجات دیگر نیز استفاده کرد.

خوشبختانه آب هویج یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در بین ما ایرانی‌هاست پس تا می‌توانید از خواص بی‌نظیر آن استفاده کنید.

چغندر

طعم چغندر خاص است اما اگر به نوشیدن آب آن عادت کنید بدون شک از طعم آن لذت خواهید برد. یک لیوان آب چغندر سرشار از کاروتنوئید است که میزان آن حتی بیشتر از هویج می‌باشد. بهتر است بدانید که چغندر سرشار از مواد معدنی است که برای سلامتی‌تان فوق‌العاده است. اگر آب چغندر باب میل‌تان نباشد می‌توانید مقداری به آن آب هویج اضافه کنید. برای نوشیدن آب این سبزیجات لازم است با استفاده مداوم ذائقه‌تان را به طعم آن‌ها عادت دهید.

ترکیب آب سبزیجات

می‌توانید آب هویج را با آب اسفناج مخلوط کنید تا بتاکاروتن، پتاسیم و کلسیم را یکجا دریافت کنید. همچنین می‌توانید 240 میلی‌لیتر آب هویج، 90 میلی‌لیتر آب چغندر و 150 میلی‌لیتر آب کرفس را مخلوط کرده و نوش جان کنید.

نحوه تهیه آب سبزیجات

در برخی از کشورها آب سبزیجات به صورت آماده در بطری‌ها به فروش می‌رسد. بدون شک شما نیز در هر آبمیوه‌فروشی می‌توانید آب هویج یا آب کرفس را پیدا و نوش جان کنید؛ اما هیچ راهی بهتر از تهیه آب سبزیجات خانگی و صد درصد طبیعی و تازه نیست. حتی اگر امکاناتش را داشته باشید و خودتان این سبزیجات را عمل بیاورید که فوق‌العاده است چون از شر انواع سموم و آفت‌کش‌ها نیز در امان خواهید بود.

همچنین شما به یک آبمیوه‌گیری خوب نیز نیازمند هستید. بعضی از این آبمیوه‌گیری‌های جدید فیبرها و عصاره کامل آب سبزیجات را می‌گیرند و حتی قادرند که سبزیجات بسیار سفت را نیز آب‌گیری کنند.

در مورد میزان مصرف آب این سبزیجات نیز باید گفت که در جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان، روزانه به میزان یک لیوان کافی است؛ اما اگر رژیم لاغری گرفته‌اید و یا اینکه خودتان را در معرض خطر بیشتری می‌بینید می‌توانید روزانه نیم‌لیتر از این آب سبزیجات را نیز بنوشید. توصیه اکید داریم که آب سبزیجات را تازه بنوشید.

آب سیب‌زمینی

بله درست خوانده‌اید. آب سیب‌زمینی خام برای سلامتی فوق‌العاده است. یکی از بهترین درمان‌های طبیعی برای معده همین سیب‌زمینی است. آب آن شاید چندان باب میلان نباشد اما اگر بلافاصله بعد از آبگیری میل کنید طعم بهتری خواهد داشت.

می‌توانید آب سیب‌زمینی را نیز با آب سبزیجات دیگر مخلوط کنید. باید بدانید که سیب‌زمینی سرشار از ویتامین C است که با پخت و پز زیاد بخشی از آن از بین خواهد رفت. به همین دلیل مصرف آب آن برای بهره‌مندی از تمام خواص آن فوق‌العاده است. موقع انتخاب سیب‌زمینی حواستان باشد که سبز یا جوانه‌زده نباشد.

آب سبزیجات معطر

نظران در مورد یک فنجان آب جعفری یا نعناع چیست؟ معلوم است که این نوشیدنی‌ها به اندازه نوشیدن مثلاً یک لیوان شیرموز یا انواع آب میوه‌ها دلیلی نخواهد بود اما باید بدانید که بمبی از ویتامین‌ها را وارد بدن خود خواهید کرد. سبزیجات معطری مانند جعفری، نعناع و غیره جزو بهترین گزینه‌ها هستند.

البته می‌توانید جوانه گندم و کلاً انواع جوانه‌ها را نیز حساب کنید. می‌توانید به آب سبزی‌هایتان آب خیار، اسفناج، کرفس، رازیانه، شلغم و غیره نیز افزوده و طعم آن را باب‌میل‌تر کنید.

انواع کلم‌ها

کلم‌ها را جزو شاهکارهای طبیعت بدانید. برای آبگیری می‌توانید از تمام انواع کلم‌ها استفاده کنید اما بهترین گزینه‌ها کلم سبز و بروکلی است. این کلم‌ها نه تنها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند بلکه به تعادل هورمونی کمک کرده و از بروز سرطان‌های مربوط به عوامل هورمونی نیز پیشگیری می‌کنند.

ضد سرطانی‌هایی که باید همیشه بخورید

محققان موسسه سرطان آمریکا فهرست مواد غذایی را که خواص ضد سرطانی دارند، اعلام کردند. به گزارش رویترز، برخی از افراد متأسفانه از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به سرطان هستند ولی شیوه صحیح زندگی و تغذیه نقش مهمی در جلوگیری از بروز این عارضه دارد.

به گزارش سازمان بهداشت جهانی، سرطان یکی از مهمترین علل مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می‌شود؛ به گونه‌ای که طبق آمارگیری این سازمان بین‌المللی، 7/6 میلیون مرگ و میر به دلیل سرطان در سال 2008 گزارش شده است که 13 درصد از کل آمار مرگ و میر در آن سال است.

مهمترین عوامل افزایش سرطان و مرگ و میر ناشی از آن در دنیا، شیوه زندگی غلط، چاقی و سیگار است. علاوه بر آن عدم فعالیت بدنی، استرس و عدم مصرف میوه و سبزیجات نیز افزایش این بیماری‌کشنده را دامن می‌زند.

در این میان، سرطان ریه بیشترین آمار را به خود اختصاص داده است؛ از بین 14 میلیون سرطان گزارش شده، 1/8 مورد مربوط به ریه است که حدود 13 درصد از کل برآورد می شود. آمار بعدی به ترتیب مربوط به سرطان های معده، کبد، روده بزرگ و سینه است.

آمار سرطان سینه و مرگ و میر ناشی از آن نیز تکان دهنده است. میزان این بیماری از سال 2008 تاکنون افزایش چشمگیری داشته است و شایعترین سرطان در 140 کشور جهان محسوب می شود. طبق پیش بینی سازمان جهانی بهداشت، شمار مبتلایان به سرطان در سال 2025، به بیش از 19 میلیون نفر خواهد رسید.

صرف نظر از اینکه سرطان به دلایل ژنتیکی یا شیوه نادرست زندگی رخ دهد، یک راه ساده برای پیشگیری از آن وجود دارد و آن چیزی جز مصرف مواد غذایی مفید نیست. محققان فهرستی از مواد غذایی موثر در پیشگیری از انواع سرطان ارائه کرده اند.

مواد غذایی ضد سرطان عبارتند از: انواع توت، سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند، سیر، انگور، آب انگور، چای سبز، گوجه فرنگی، انواع حبوبات (شامل لوبیا، نخود فرنگی، عدس)، سیب، زغال اخته، کلم بروکلی، گیلاس، قهوه، سویا، گردو، غلات، کدو حلوائی، هویج، فلفل تند، مرکبات، قارچ، آجیل، پیاز، انار، اسفناج، سیب زمینی، هندوانه و خربزه، گریپ فروت و کدو. مصرف این مواد غذایی نیاز بدن به انواع مواد معدنی و ویتامین ها را رفع می کنند. (آرمان)