

خواص جادویی 6 ماده غذایی در مهار سرطان

محققان انگلیسی به تازگی 6 ترکیب غذایی و میوه‌ای جدید را برای مقابله با حمله قلبی، سرطان و سکته مغزی معرفی کردند که با داشتن ویژگی‌های منحصر به فرد و آنتی‌اکسیدان فراوان موجب افزایش سیستم ایمنی بدن می‌شوند.



محققان انگلیسی به تازگی 6 ترکیب غذایی و میوه‌ای جدید را برای مقابله با حمله قلبی، سرطان و سکته مغزی معرفی کردند که با داشتن ویژگی‌های منحصر به فرد و آنتی‌اکسیدان فراوان موجب افزایش سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، دکتر سالی نورتون، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه بریستول انگلستان در این باره می‌گوید: نتایج بررسی‌ها حاکی از این است که دسته‌ای از میوه‌ها در پیشگیری از عوامل تنش‌زا و مؤثر در سکته‌های قلبی و مغزی نقش مهمی ایفا می‌کنند. درحقیقت این میوه‌ها به دلیل برخورداری از خواص دارویی و درمان‌بخش، می‌توانند موجب توقف بیماری‌های مهلکی همانند سرطان شوند. از میان این میوه‌ها می‌توان به آلبالو، آواکادو، زغال اخته و دانه کدو تنبل اشاره کرد.

آلبالو به دلیل برخورداری از سطوح بالای آنتی‌اکسیدان‌ها، ضد التهاب است. علاوه براین در بهبود زخم‌های حاصل از عمل جراحی و خوابی آرامش بخش بسیار مؤثر خواهد بود. این میوه در کاهش دردهای عضلانی و ضعف جسمی نیز نقشی فوق‌العاده تأثیرگذار دارد. بیماران کلیوی، قلبی و افرادی که از رماتیسم و نقرس رنج می‌برند، با افزودن این میوه به سبد غذایی خود شاهد نتایج شگفت‌انگیزی در درمان خود می‌شوند. همچنین شربت این میوه سرشار از ویتامین، التهاب‌معد و روده را از بین می‌برد و در درمان نارسایی کبد نیز مفید است.

آواکادو یک منبع سرشار از ویتامین است. سلامت قلب را تضمین می‌کند و خطر ابتلا به سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد. تک چربی‌های اشباع شده آن کلسترول را از بین می‌برند و به کاهش وزن کمک می‌کنند. میزان آنتی‌اکسیدان گلوتانین موجود در این میوه نیز عاملی مهم در پیشگیری و مقابله با انواع بیماری‌ها محسوب می‌شود. کبد را تصفیه و به جریان گردش خون کمک می‌کند.

زغال اخته میوه دیگری است که پلی فنول، موجود در آن دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که نه تنها به پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری کمک می‌کند؛ عاملی بازدارنده در برابر انواع سرطان‌ها و حمله‌های قلبی محسوب می‌شود. زغال اخته، عروق خونی، رسوب کلسترول و انسداد شرایین را از بین می‌برد. انقباض عروق خونی یکی از مهم‌ترین دلایل بروز سکته قلبی به شمار می‌رود که با مصرف مداوم زغال اخته این مشکل نیز رفع می‌شود.

دانه کدو تنبل نیز نقش مهمی در جلوگیری از سرطان دارد. پروتئین، فیبر، منگنز، منیزیم و فسفر تنها بخشی از خواص اعجاب‌برانگیز دانه کدو تنبل را تشکیل می‌دهند. کاروتنوئید موجود در کدو تنبل به همراه خواص آنتی‌اکسیدانی آن برای مقابله با سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مؤثر هستند. مصرف مداوم این ماده غذایی سرشار از انواع پروتئین موجب پیشگیری از سرطان پروستات و سینه خواهد شد. سلامت پوست و تقویت چشم نیز از دیگر خواص دانه کدو تنبل به شمار می‌روند. تخم شربتی یا همان دانه‌های خاکستری و سیاه رنگ که در شربت‌های تابستانی استفاده می‌شود، منبعی سرشار از انواع خواص دارویی و درمانی را در خود نهفته دارد. وجود اسیدهای چرب و امگا 3 آن در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مناسب هستند.

تنظیم میزان قند خون، کاهش ابتلا به دیابت و رفع تشنگی از دیگر فواید این دانه‌های سیاه رنگ اسرارآمیز به شمار می‌روند. بلوبری از خانواده انگور و توت‌فرنگی است. آنتی‌اکسیدان‌ها و آنتوسیانین‌های موجود در این توت آبی رنگ مانع از تکثیر سلول‌های سرطانی در بدن می‌شوند. بلوبری کلسترول را کاهش می‌دهد و از خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی جلوگیری

می‌کند. بلویری التهاب و تب را از بین می‌برد. خونریزی‌های دیابتی را کاهش می‌دهد. ضد عفونی‌کننده‌ای مناسب برای بدن محسوب می‌شود و خطر ابتلا به انواع ویروس‌ها، قارچ‌ها و عفونت‌های ادراری را از بین می‌برد.