



رژیم ماهی خواری عامل جلوگیری از سرطان روده بزرگ

بر اساس مطالعات اخیر نشان داده شده است که حذف گوشت قرمز و استفاده از رژیم غذایی گیاهی که شامل ماهی است عامل اصلی برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ است.

بر اساس مطالعات اخیر نشان داده شده است که حذف گوشت قرمز و استفاده از رژیم غذایی گیاهی که شامل ماهی است عامل اصلی برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، با توجه به یک مطالعه هفت ساله، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در افراد پسکیتربینسم یا ماهی خوار (گیاه خوارانی که هیچ گوشتی جز گوشت دریایی مانند ماهی مصرف نمی کنند) در مقایسه با افرادی که از رژیم های غذایی همه چیز خوار استفاده می کنند، ۴۳ درصد کمتر است.

براساس آمار جامعه سرطان آمریکا، سرطان روده سومین نوع سرطان شایع و سومین علت عمده مرگ و میر بیماران سرطانی است. این بیماری به دلیل احتمال بالای مرگ در مراحل اولیه، بسیار خطرناک است و تشخیص آن در مراحلی که خطر کمتری دارد بسیار دشوار است.

یافته های مطالعاتی حاکی از آن است که خطر ابتلا به سرطان روده در افرادی که رژیم کامل گیاهی خود را به رژیم ماهی خواری تغییر می دهند، احتمال خطر ابتلا به سرطان روده ۲۷٪ کاهش می یابد. محققان می گویند اسیدهای چرب امگا-۳ ممکن است دلیل اصلی کاهش خطر سرطان در گروه ماهی خوار است.

سرطان روده بزرگ که به نام های سرطان کولون، سرطان رکتوم یا چنگار روده بزرگ نیز شناخته می شود، به رشد سلول های سرطانی در کولون یا رکتوم (بخشی از روده بزرگ) گفته می شود.

این بیماری به دلیل رشد غیرطبیعی سلول ها اتفاق می افتد که می توانند به بافت های دیگر بدن حمله کنند یا در آنها تکثیر یابند. نشانه ها و علائم این بیماری می تواند شامل مواردی همچون خون در مدفوع، تغییر در حرکت های روده، کاهش وزن و خستگی همیشگی باشد.