



## گردو موجب کند شدن روند پیشرفت سرطان روده میشود

طبق یک تحقیق جدید، گردو می تواند موجب کند شدن روند پیشرفت سرطان روده در افراد مبتلا شود.

طبق یک تحقیق جدید، گردو می تواند موجب کند شدن روند پیشرفت سرطان روده در افراد مبتلا شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری مهر، یک مطالعه جدید توسط محققین دانشگاه هیرالد نشان داده است که مصرف غذاهای حاوی گردو می تواند رشد سلول های روده بزرگ را با تغییر در ژنتیک سلول های سرطانی کند کند. در سال های اخیر تحقیقات زیادی در مورد تاثیر محیط بر تغییر ژن ها صورت گرفته است و حالا محققان نشان داده اند که مصرف گردو با تغییر در بروز واحد های ژنتیکی موسوم به miRNA در بافت های سرطانی روده بزرگ می تواند سرعت رشد آنها را کم کند.

این مطالعات در فاز حیوانی و بر روی موش ها انجام شده و نشان داده است که تنها بعد از ۲۵ روز مصرف گردو تغییراتی در واحدهای ژنتیکی MIRNA در سلول های سرطانی ایجاد شد، بطوریکه بر روی میزان جریان خون و تکثیر آنها تاثیر گذارده است.

این بررسی نشان داد که مصرف گردو موجب افزایش ده برابری میزان چربی های امگا ۳ مانند اسید آلفا لینولئیک در سلول های سرطانی می شود و بالا رفتن میزان این اسید چرب در بافت تومورال موجب کوچک شدن آن می گردد.

اسید آلفا لینولئیک یک اسید چرب ضروری است که بدن در بسیاری از فعل و انفعالات خود به آن نیاز داشته و گردو بالاترین میزان این چربی را داراست.

سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در دنیا است و در غرب بعد از سرطان ریه دومین عامل مرگ و میر به دنبال ابتلا به سرطان است. مطالعات قبلی نشان داده است که نوع رژیم غذایی تاثیر مهمی در شیوع این سرطان دارد.

به گفته محققان ۳۰-۵۰ درصد ابتلا به انواع سرطان روده بزرگ در مردان و ۲۰ درصد این سرطان در زنان را می توان با تغییر در رژیم غذایی و روش زندگی کردن کاهش داد.