



مصرف میوه برای ریه مفید است

مصرف میوه از ابتلای ریه به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند...

مصرف میوه از ابتلای ریه به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. بررسی‌های پژوهشگران نشان داده مصرف میوه‌ها مانند پرتقال، نارنگی و انبه می‌تواند از ریه در برابر سرطان محافظت کند. میوه‌ها، حاوی ترکیباتی هستند که سبب از بین رفتن رادیکال‌های آزاد شده و مانع از مرگ سلول می‌شوند و در عین حال می‌توانند آسیبی که در اثر مصرف سیگار به سلول‌ها وارد می‌شود را جبران کنند. پیش از این نیز تحقیقات پژوهشگران کالیفرنایی نشان داده افراد سیگاری اگر مقادیر زیادی از مواد شیمیایی موسوم به فلاونوئیدها را مصرف کنند کمتر با خطر ابتلا به سرطان ریه مواجه خواهند بود. به گزارش سلامتیران به نقل از خبرگزاری فرانسه، فلاونوئیدها ذرات گیاهی محلول در آب بوده که دارای خواص آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی هستند. فلاونوئیدها با جلوگیری از شکل‌گیری رگ‌های خونی که باعث رشد تومورها می‌شوند، از بدن در برابر بروز سرطان ریه محافظت می‌کنند. تومورهای سرطانی رگ‌های خونی را تولید می‌کنند تا بتوانند با کمک آن‌ها رشد کرده و گسترش پیدا کنند. فلاونوئیدها نیز رشد سلول‌های سرطانی را متوقف کرده و امکان مرگ سلولی برنامه‌ریزی شده و طبیعی را در بدن فراهم می‌نمایند. گفتنی است که هر دوی این ویژگی‌ها مانع از آسیب رسیدن به بافتها می‌شوند. در ضمن مصرف میوه به هضم غذا، سلامت پوست و مفاصل نیز کمک می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در عین حال که مصرف میوه و سبزیجات را افزایش می‌دهید سعی کنید مصرف غلات تصفیه‌شده، گوشت قرمز و دسرهای پرکالری و پرچرب را کاهش داده تا از ریه‌ای سالم برخوردار شوید.