



کاهش خطر ابتلا به سرطان معده با مصرف سبزیجات سفید

دانشمندان در تحقیقات اخیر خود دریافته اند که مصرف مقادیر زیاد سبزیجات سفیدرنگ موجب مصونیت در مقابل ابتلا به سرطان معده می شود.

دانشمندان در تحقیقات اخیر خود دریافته اند که مصرف مقادیر زیاد سبزیجات سفیدرنگ موجب مصونیت در مقابل ابتلا به سرطان معده می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه ژيجيانگ چین دریافتند که مصرف سبزیجات سفیدرنگی همچون پیاز، گل کلم، کلم پیچ، و سیب زمینی موجب کاهش احتمال بروز سرطان معده می شود. این درحالیست که مصرف مشروبات الکلی، نمک و غذاهای فرآوری شده احتمال بروز این سرطان را افزایش می دهد.

تمامی سبزیجات حاوی ویتامین C هستند. این ویتامین موجود در سیب زمینی به عنوان آنتی اکسیدانی در مقابل استرس سلولی در معده عمل می کند. مصرف حدود ۵۰ گرم از این ویتامین در روز موجب کاهش ابتلا به بیماری تا ۸ درصد می شود.

طبق برآورد محققان، مصرف روزانه ۱۰۰ گرم میوه موجب کاهش ریسک ابتلا به سرطان تا ۵ درصد می شود.

این تحقیق حاصل نتیجه گیری از ۷۶ مطالعه بوده که ۶.۳ میلیون نفر را دربرداشته است.