

## 4 هسته میوه ضد سرطان



مصرف مواد غذایی مناسب به توقف رشد سلول های بدخیم کمک می کند. در این مطلب 4 هسته ی میوه ای را معرفی می کنیم که در مقابله با تومورهای سرطانی مؤثر عمل می کنند. لطفاً با ما همراه باشید.

مصرف مواد غذایی مناسب به توقف رشد سلول های بدخیم کمک می کند. در این مطلب 4 هسته ی میوه ای را معرفی می کنیم که در مقابله با تومورهای سرطانی مؤثر عمل می کنند. لطفاً با ما همراه باشید.

به گزارش **جام جم آنلاین**، سرطان از آن دست بیماری هایی است که هر روز از بعد جدیدی به آن نگاه می شود و پژوهش های زیادی در خصوص آن در دست انجام است. در اکثر موارد نتایجی به دست آمده است که نشان از کارآمدی مواد طبیعی دارد. تا امروز شیمی درمانی پرکاربردترین تکنیک مقابله با این بیماری بوده است اما متأسفانه همین شیوه ی درمانی به سلول های سالم و ارگان های دیگر نیز آسیب می زند. به نظر می رسد بهترین شیوه ی مقابله با این بیماری پیشگیری باشد.

می توان با موادی طبیعی که خواص ضدسرطانی دارند و فاقد عوارض جانبی هستند به جنگ این بیماری مهلک رفت. لازم است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید. مصرف مواد غذایی مناسب به توقف رشد سلول های بدخیم کمک می کند. در این مطلب 4 هسته ی میوه ای را معرفی می کنیم که در مقابله با تومورهای سرطانی مؤثر عمل می کنند. لطفاً با ما همراه باشید.

دانه یا بذر کتان در بین مواد غذایی، یک ضدسرطان قوی محسوب می شود؛ چون حاوی میزان زیادی لیگنان است.

### هسته انگور

عصاره ای که از هسته ی انگور به دست می آید منبع غنی آنتی اکسیدان ها، بیوفلاونوئیدها و ترکیبی فعال به نام B2G2 است که با سلول های سرطان زا مقابله می کنند. در گذشته این عقیده وجود داشت که ترکیبات بیواکتیو موجود در عصاره ی هسته ی انگور قدرت مقابله با چندین گروه از سلول های سرطان زا را دارد اما امروزه محققان به این نتیجه رسیده اند که B2G2 موجود در هسته ی انگور این توانمندی شگفت انگیز را باعث می شود. به عقیده ی محققان هسته ی انگور می تواند رشد تومورهای بدخیم سرطانی را به میزان 67 درصد کاهش دهد.

### دانه کتان

دانه یا بذر کتان در بین مواد غذایی، یک ضدسرطان قوی محسوب می شود؛ چون حاوی میزان زیادی لیگنان است. محققان به این نتیجه رسیده اند که این ترکیبات قوی علاوه بر این که مانند فیتواستروژن عمل می کنند، نقش مؤثری در پیشگیری و درمان سرطان سینه دارند. خوشبختانه بذر کتان مدتی است که شهرت خوبی پیدا کرده است و کم کم جای خود را در برنامه ی غذایی بسیاری افراد باز کرده است. این ماده باعث تحریک آپوپتوز (مرگ برنامه ریزی شده ی سلول های به روشی حفاظت شده) سلول های سرطانی شده و از متاستاز جلوگیری می کند. تخم کتان منبع خوب اسید آلفا لینولئیک است. این اسیدهای چرب ضروری با سرطان و بیماری های مزمن دیگر مقابله می کنند.

### هسته زردآلو

هسته ی زردآلو حاوی میزان زیادی ویتامین B17 است که در بدن ما به عنوان ماده ای ضدسرطان عمل می کند. این ویتامین برای پیشگیری از این بیماری و همچنین درمان آن مؤثر است. برای مصرف این هسته کافی است آن ها را بشکنید و مغز آن را میل کنید.

به گزارش تبیان، بهترین منبع ویتامین B17 زردآلو و هسته ی آن است چون مکمل های موجود در بازار فاقد آنزیم ها و کوفاکتورهای موجود در این ماده ی غذایی است. برای کاهش طعم تلخ برخی هسته ها کافی است آن را با مواد غذایی دیگر مانند جوز هندی، پودر نارگیل و غیره مخلوط کنید.

### هسته سیب

شاید هسته ی سیب به نظرتان بی ارزش و دور ریختنی باشد. اما به نظر اکثر متخصصان این هسته های دورریز جزو ترکیبات طبیعی و قوی در برابر سرطان هستند. اما چرا مردم در جریان چنین خواصی نیستند؟ شاید اطلاع رسانی در این خصوص کم بوده است و یا اینکه همچنان اکثر افراد به مؤثر بودن داروهای شیمیایی در مقابله و درمان بیماری ها، اعتقاد بیشتری دارند. تأثیر هسته ی سیب در مقابله با رشد سلول های بدخیم در سرطان های مختلف به طور علمی به اثبات رسیده است.

به عقیده ی محققان هسته ی سیب قادر است از رشد سلول های سرطانی در کولون، ریه، پروستات، پانکراس، سینه و معده جلوگیری کند. ترکیبات فوتوشیمیایی موجود در هسته ی سیب چندین برابر آدریامایسین (یکی از داروهای شیمی درمانی رایج) قادر هستند که رشد سلول های سرطانی را به تأخیر بیندازند.

نکته ی جالب این است که این ترکیبات طبیعی با تخریب سلول های سرطان زا تهدیدی برای سلول های سالم محسوب نمی شوند. البته حواستان باشد که هسته ی سیب حاوی میزان اندکی سیانور است و چنانچه به میزان زیادی مصرف شود ممکن است مرگبار باشد.

### بدانید...

البته معرفی این هسته ها و صحبت از خواص آن ها به این معنی نیست که جایگزین درمان های فعلی هستند. اثرات ضدسرطانی ترکیبات موجود در این هسته ها به اثبات رسیده است اما با این حال نمی توان با اطمینان آن ها را درمان کننده ی سرطان دانست. به نظر می رسد که مصرف منظم این مواد روشی طبیعی و مطمئن برای پیشگیری و یا درمانی مکمل برای سرطان باشد. توجه داشته باشید که مصرف هر نوع ماده ی غذایی طبیعی نیز در کنار دارو باید با دقت و به میزان متعادل مصرف شود چون ممکن است مصرف بی رویه ی آن به ضرر بدن باشد.