

## ماهی بخورید، سرطان نگیرید

با مصرف ماهی به دلیل مقادیر زیادی از ویتامین و املاح از بروز سرطان‌های مختلف جلوگیری می‌شود.



با مصرف ماهی به دلیل مقادیر زیادی از ویتامین و املاح از بروز سرطان‌های مختلف جلوگیری می‌شود.

اولیایی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران با اشاره به فواید مصرف ماهی اظهار داشت: مصرف ماهی به دلیل داشتن امگا 3 و ویتامین D یکی از مواد غذایی سالم برای تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن و شادابی افراد است به طوری که افراد با مصرف منظم و با برنامه این ماده دریایی خود را در برابر انواع بیماری‌ها و حتی سرطان‌های خطرناک ایمن می‌کنند.

وی بیان کرد: در رژیم‌های غذایی مناسب، با حذف گوشت قرمز و استفاده از غذاهای گیاهی و ماهی که نقش مهمی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ دارد می‌توان از سرطان پیشگیری کرد و طبق مطالعات انجام شده افرادی که از ماهی استفاده نمی‌کنند 45 درصد بیشتر دچار بیماری روده بزرگ می‌شوند.

این متخصص با بیان این که مصرف ماهی از التهاب و سرطانی شدن سلول‌های خون جلوگیری می‌کند، افزود: ماهی سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده است و همین امر سبب می‌شود تا به وسیله پیوندهای دوگانه‌اش تنظیم فعالیت‌های بدن را تنظیم می‌کند.

اولیایی ابراز داشت: ماهی همچنین حاوی مقایر ویتامین D است که این ویتامین از بروز سرطان سینه و کولون در زنان جلوگیری می‌کند و همچنین ویتامین D، عروق خونی که منجر به رشد تومورهای خطرناک مغزی می‌شوند را به طور کامل مسدود و از رشد سلول‌های سرطان جلوگیری می‌کند.

وی در پایان گفت: افرادی می‌خواهند عمر طولانی و سالمی داشته باشند نباید از مصرف منظم ماهی غافل شوند، زیرا این آبزبان دریایی منبعی از پروتئین، امگا 3 و ویتامین D است که برای سلامتی و شادابی بدن مفید است.