أطعمة تبعد عنكِ السرطان



هناك العديد من الأطعمة التي أظهرت دراسات حديثة أنها يمكن أن تلعب دوراً فعالاً، ليس في الوقاية من السرطان ومنع حدوثه، إنما في التقليل بشكل ملحوظ من احتمال الإصابة بهذا المرض الخبيث. ومن هذه الأطعمة نذكر: - البروكولي: اتضح أنّ السولفورافان، وهو أحد مكونات البروكولي، يقلل من عدد الخلايا الجذعية السرطانية. في بعض الأحيان، قد لا يعطينا تناول البروكولي ما يكفي من مادة السولفورافان للوصول إلى المفعول المطلوب نفسه. لهذا، إن أردت أن تحصلي على أكبر فائدة من البروكولي، تناوليه طازجاً من دون طهو، أو قومي بطهوه على البخار لفترة بسيطة، أو بتحميره سريعاً مع قليل من زيت الزيتون، لكن تجنبي سلقه في الماء لأنّ السلق يفقد الطعام قيمته الغذائية، وهنا يقضي على جزء كبير من السولفورافان التي يحتوي عليها البروكولي. - السالمون: إنّ من شأن تناول مكملات غذائية تحتوي على زيت السمك، لمدة عشر سنوات على الأقل، أن يقلل من خطر الإصابة بورم القنوات الحليبية، وهو أكثر أنواع سرطان الثدي شيوعاً، حسب دراسة تم نشرها في مجلة "كانسر إيبيديميولوجي". ويُعتقد أنّ الأحماض الدهنية "أوميغا/ 3" الموجودة في زيت السمك تقلل من الالتهابات، التي يمكن أن تقود إلى سرطان الثدي. لكن يمكنك أن تستغني عن المكملات، وأن تتناولي نحو 250 غراماً من السمك الدسم، مثل السالمون والتونة والسردين، في الأسبوع. - زيت الزيتون: هناك أسباب كثيرة تشجعك على استعمال زيت الزيتون الخالص، والآن أضيف إليها سبب آخر توصل إليه العلماء، عندما قد باحثون في برشلونة لفترة منتظمة من

الزمن لفئران مصابة بسرطان الثدي نظاماً غذائياً، حيث كانت الدهون فيه تأتي من زيت الزيتون الخالص (مقابل مجموعة أخرى من الفئران أعطيت زيت الذرة) وتوصلوا إلى أن مضادات الأكسدة وحمض الأوليك، الذي يوجد في زيت الزيتون، يعرقلان نمو الخلايا الخبيثة ويقلّصان عددها.