أطعمة يقال انها ترتبط مباشرة بالسرطان

أنت تعرف بالفعل أن بعض الأطعمة سيئة لخصرك والقلب ، لكن الأبحاث الحديثة تؤكد أن الطعام غير المرغوب فيه والجناة الآخرين قد يزيدون من خطر الإصابة بالسرطان أيضًا. إليك ما تحتاج إلى معرفته.

1. **الأطعمة المصنعة**

هناك الكثير من الأسباب لتحسين جودة نظامك الغذائي ، لكن الباحثين أكدوا مؤخرًا أن خفض خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان قد يكون السبب الأفضل. إن تناول الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون والصوديوم يضعك في خطر أعلى من السمنة والظروف ذات الصلة مثل السكري وأمراض القلب. والآن ، توصلت دراسة إلى وجود صلة بين نظام غذائي فقير التغذية وزيادة خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطانات.

2. **الباربيكيو**

عشاق الباربيكيو ، حذار! إن تناول كميات كبيرة من اللحوم ، وخاصة اللحم المطبوخ جيداً ، قد ارتبط بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان. إن المشكلة تكمن في أن طهي اللحم على شواية يؤدي إلى إنتاج مركبات مسرطنة تعرف باسم PAH.

بشكل أساسي ، تعتبر علامات الشواء على اللحم المشوي علامة على المواد الكيميائية التي قد لا تكون جيدة بالنسبة لك أثناء الطعم. في الدراسات ، وضعت القوارض التي تم تغذيتها كميات كبيرة من هذه المركبات أصيبت بالأورام السرطانية. حتى أن النخب المحترق يحتوي على بعض ، لكن بكميات أقل بكثير. لذلك إذا كنت تقوم بطهي اللحم بانتظام في درجات حرارة عالية للغاية ، فقد تحتاج إلى التفكير في طرق بديلة.

3. **مخللات**

نمت الأطعمة المخمرة في الآونة الأخيرة ، ويرجع ذلك جزئيا إلى أن لديهم فوائد في الجهاز الهضمي بفضل إمدادهم بالبكتيريا السليمة.

لكن بعض الأبحاث الأولية تشير إلى أن محتواها الملح قد يرتبط بسرطان المعدة. وقد وجدت الدراسات ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان بين سكان آسيا التي تستهلك الكثير من الكيمتشي المخمر والسمك المدخن. انظر في مبادلة في بعض هذه الأطعمة الأخرى الصديقة للأمعاء بدلا من ذلك.

4. **ديليكاتيسين**

إن العملية المستخدمة للحفاظ على اللحوم تؤدي إلى تكوين النتريت ، وقد وجد الباحثون أن هذه المركبات يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون وسرطانات أخرى. لهذا السبب ، توصي إرشادات ACS بالحد من ادخال اللحوم المصنعة في نظامك الغذائي. تناول كمية أقل من اللحوم التي تم حفظها من خلال التدخين أو التمليح أو المعالجة. تحقق من الأطعمة الأخرى التي لا يجب عليك تناولها إذا لم تكن ترغب في الإصابة بالسرطان .

5. **لحم أحمر**

ان تناول أكثر من 18 أوقية من الاشياء كل أسبوع يمكن أن تزيد فرصك في تطوير سرطانات القولون والمستقيم ، وفقا للمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان . هذا هو السبب في أن معظم الإرشادات الرسمية توصي باستخدام غالبية البروتين في نظامك الغذائي من المصادر النباتية مثل الفول والتوفو. تحقق من 15 أشياء يفعلها الأطباء السرطان لتجنب الإصابة بالسرطان .

6. **مشروبات غازية**

في حين أن الباحثين لا يزالون يحققون في العلاقة بين السكر والسرطان ، فإن الحصول على الكثير من المواد الحلوة (والمشروبات الغازية مصدر فاضح بشكل خاص) يؤدي بالتأكيد إلى زيادة الوزن. شيء واحد واضح للغاية هو أن زيادة الوزن تزيد خطر الإصابة بالسرطان. على سبيل المثال ، كلما ازدادت كمية الدهون في الجسم لديك ، كلما ارتفعت مستويات الاستروجين المتداولة – والتي تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي والتناسل.

انبه لصحتك من خلال تفادي الأمراض الخبيثة التي تسببها هذه

المأكولات!