

العنب الأحمر للوقاية من السرطان

“الغذاء الصحي طريقك للتخلص من السرطان”، مقولة ونصيحة في آن معا أصبحت رائجة في أيامنا هذه بعد أن بينت الاكتشافات أن أكبر نسبة للوفيات حول العالم بسبب مرض السرطان.

ويعود سبب وفاتهم إلى النظام الغذائي، ما يعني أن نوعية الطعام تحدث فارقا كبيرا في وقاية الإنسان من أنواع السرطان المختلفة. إلا أن هناك أنواع من الأطعمة تقي من الإصابة بهذا المرض، نذكر أهمها العنب.

يوفر العنب العديد من الفوائد المهمة لجسم الإنسان، حيث يحتوي على مادة تقلل المواد المسرطنة الموجودة داخل الجسم، وبذلك يمنع نمو السرطانات ويمنع تحول الخلايا الصحية إلى خلايا سرطانية .

ويحتوي العنب الأحمر وبذره على معدن السيلينيوم الذي يمنع السرطان من التفاعل بسبب تأثير السيلينيوم المضاد للأكسدة الذي يعطي القلب والأوعية الدموية مناعة ضد الأمراض الدموية .

ويحتوي أيضا على الكثير من المواد المضادة للأكسدة إضافة لوجود فيتامين A المفيد للجسم.

وقد أظهرت الدراسات أن العنب يحتوى على مادة (رسفيراترول) التي تعطي حماية للقلب والأوعية الدموية وتمنع إصابتها بالنشاف. كما أنه يقاوم تأثير أشعة الشمس الضارة ؛ حيث إن التعرض لأشعة الشمس لأكثر من نصف ساعة عند الإنسان والحيوان والنبات يبدأ تصنيع المواد المسماة (جزيئات حرة) وهي مواد ضارة تؤدي إلى شيخوخة الأنسجة والتجاعيد ، وإذا بقي المرء فترة طويلة تحت تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية فإن الجلد يصاب بالكلف .

الى ذلك، تلعب بذور العنب دورا مهما في مكافحة الأمراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا والفيروسات والفطريات، كما أنها تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات.