

العنب الأحمر للوقاية من السرطان

"الغذاء الصحي طريقك للتخلص من السرطان"، مقوله ونصيحة في آن معاً أصبحت رائجة في أيامنا هذه بعد أن بینت الإكتشافات أن أكبر نسبة للوفيات حول العالم بسبب مرض السرطان.

ويعود سبب وفاتهم إلى النظام العدائي، ما يعني أن نوعية الطعام تحدث فارقاً كبيراً 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 ويعمل تحول الخلايا الصحيحة إلى خلايا سرطانية .

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

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

وقد أظهرت الدراسات أن العنب يحتوي 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 إلىشيخوخة الأنسجة والتجاعيد ، وإذا بقي المرء فترة طويلة تحت تأثير أشعة الشمس فوق البنفسجية فان الجلد يصاب بالكلف .

إلى ذلك، تلعب بذور العنبر دوراً مهماً في مكافحة الأمراض عن طريق تنشيط جهاز المناعة المقاوم للبكتيريا والفيروسات والفطريات، كما أنها تكافح الحساسية بأنواعها وتعمل كمواد مضادة للالتهابات.