

نظام غذائي يساعد الجسم على مقاومة الأورام السرطانية

الخضروات الورقية الداكنة:

مثل السبانخ والسلق والجرجير، فقد أثبتت دراسات أميركية أن تناول 240 غرام من السبانخ يزيد معدل اندفاع مضادات الأكسدة في الدم بنسبة 27 % ومضادات الأكسدة عبارة عن جزيئات صغيرة تحمي الخلايا من السرطان كما تحتوي السبانخ على البيتا كاروتين الذي يحمي من سرطان الرئة.

زيت الزيتون :

بينت الدراسات أن استهلاك زيت الزيتون يؤدي إلى تخفيض نسبة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 35 %، ومن المعروف أن أسبانيا تأتي في مقدمة الدول الأوروبية التي تقل فيها نسبة الإصابة بسرطان الثدي ويرجع إلى كثرة استخدام زيت الزيتون، كما أن دهن الجلد بزيت الزيتون يحمي من سرطان الجلد.

البروكلي :

يمتلك خاصية قوية مضادة لسرطانات الرئة والقولون والثدي ، كما أنه يسرع عملية إزالة الأستروجين من الجسم ولذلك فهو يكبح سرطان الثدي ويمنع نموه.

الأفوكادو :

يكبح نشاط 30 نوع من المواد المسرطنة ويمنع تكاثر فيروس الإيدز أيضا .

البيض المسلوق:

أكدت مجموعة من الدراسات التي أجريت على العلاقة بين صحة الغذاء وسلامة النساء من سرطان الثدي أن الفتيات اللواتي يتناولن البيض المسلوق بصورة معتدلة ومنظمة أقل تعرضا للإصابة بسرطان الثدي.

البرتقال :

يساعد عصير البرتقال على مكافحة سرطان الثدي، ويظن الكثيرون أن

عصير الحمضيات مثل البرتقال والليمون واليوسفي والكريب فروت تزيد من حموضة الجسم وهذا ليس صحيحا بل يعد عصير الحمضيات علاجا ناجحا لحموضة الجسم التي تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة.

التمر :

يفيد التمر في الوقاية من مرض السرطان لارتفاع نسبة الفسفور والمغنسيوم فيه.

البصل :

تعود فائدة البصل إلى وجود (إحدى مركبات مادة سلفايد) والتي تساعد الجسم في إخراج مسببات السرطان منه قبل أن تحدث أي خلل. وأثبت العلماء أن البصل يبرز كواحد من أهم الوسائل لمحاربة السرطان لأنه يحتوي أيضا على مركب يسمى كويريتين وهو فعال في منع تكون الورم مهما كان نوعه خبيثا.