أطعمة تقي من الإصابة بسرطان الثدي

يلعب الغذاء ونوعية الطعام الذي نتناوله دورا كبيرا في الوقاية من الأمراض، وفي ايامنا هذه حيث تكثر الأمراض وتنتشر لا بد من إعادة النظر بنوعية المأكولات التي نتناولها.

ويعتبر مرض السرطان من أكثر الأمراض شيوعا وأكثره فتكا بالأشخاص، لأنه حتى اليوم لم يتوصل العلم لإيجاد دواء يقضي 100% على هذا المرض الخبيث. ولكن لأبحاث تشير الى أنواع من الأطعمة التي تقي من الإصابة بهذا المرض وعلى وجه الخصوص سرطان الثدي.

من هذه الأطعمة نذكر:

القرنبيط:

يحتوي القرنبيط على نسبة عالية من sulforaphane وهي أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحد من نشاط الخلايا التي تساعد في نمو مرض سرطان الثدي.

الرمان:

للرمان أيضا خصائص مضادة للأكسدة، إذ يعمل على تحسين صحة القلب ويقتل خلايا نمو السرطان. لذا، يفضل تناول عصير الرمان كوب واحد فقط يوميا للحفاظ على كمية السكر او تناول نصف ثمرة منه.

العدس:

يحتوي العدس على حمض الفوليك ومجموعة كبيرة من العناصر الغذائية التي تساعد في حماية الثدي من السرطان.

الجوز:

تشير الابحاث الى أن تناول وجبات خفيفة مثل 400 غ من الجوز يوميا يمكن أن يوقف نمو سرطان الثدي.ويحتوي الجوز على الأحماض الدهنية أوميغا 3 ومضادات الأكسدة وإسترول نباتيلاكل هذه العناصر تساعد على إبطاء نمو الخلايا السرطانية.

التوت:

تشير الأبحاث إلى أن مادة pterostilbene التي توجد في التوت توقف نمو أورام سرطان الثدي وذلك لأنها تقتل الخلايا السرطانية. ذكر أن التوت المجمد لا يحتوي علي مضادات الأكسدة.

السبانخ:

يقلل تناول السبانخ من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 40%، ووفقا لدراسة نشرت في عام 2011 يحتوي السبانخ على فيتامين ب وهو ضروري لإنقسام الخلايا ويعيق تغيرات الحمض النووي التي قد تؤدي إلي الإصابة بسرطان الثدي.

البيض:

البيض مصدر غني بالكولين ويقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 24%، إذ هناك مغذيات أساسية في صفار البيض واللازمة لنمو الخلايا بصورة طبيعية.

سمك السالمون:

يعد السالمون احد الأطعمة الغنية بفيتامين د، الذي يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 24%. فهو يمنع نمو الخلايا السرطانية، ويحتوي السالمون المعلب او الطازج حمض الدوكوساهيكسانويك وأوميغا 3 الدهنية التي تقتل خلايا سرطان الثدي وتوقف إنتشار المرض في جميع انحاء الجسم.