

# التونة للوقاية من السرطان

تعتبر التونة إضافة مميزة للغذاء نظرا لغناها بالبروتين والفيتامينات، والعناصر الغذائية المتعددة. فهي من الأطعمة المفيدة للمحافظة على وزن صحي، توازن ضغط الدم، صحة القلب، الجهاز المناعي والوقاية من السرطان وفقا لما توصلت اليه الابحاث مؤخرا.

تحتوي علبة صغيرة من التونا على 73 سعرة حرارية فقط، الأمر الذي يجعلها طبقا ممتاز أثناء إتباع حمية غذائية ذلك لانها قليلة الدهون وغنية بالبروتين، وهي مصدر جيد لزيوت الأوميغا 3 المفيدة للجسم.

في ما يلي سنتعرف الى فوائد التونة:

- تقي من الإصابة بالسرطان وذلك لاحتوائها على مادة السيلينيوم المضادة للأكسدة.
- تحتوي التونا على الأوميغا 3 والتي تعمل على حماية الخلايا من السرطان، حيث أن التونة تلعب دورا أساسيا في الوقاية من سرطان الدم، الغدد الليمفاوية، سرطان الثدي، القولون، الكلى، الورم النخاعي والبروستاتا.
- تلعب التونة دورا مهما في تحسين صحة الأوعية الدموية وبالتالي فإنها تحمي من الإصابة بأمراض القلب.
- ولكن، يجب تجنب المبالغة في أكلها وذلك لاحتوائها على كميات عالية من البروتين، حيث أن زيادته في الجسم غير صحية.
- تعمل التونة على رفع نسبة الكوليسترول عالي الكثافة في الدم.
- تعمل أيضا على تخفيض مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة في الجسم، نظرا لاحتوائها على النياسين.
- تحتوي على مواد تساهم في إزالة السموم من الجسم بالإضافة إلى مضادات الأكسدة.
- تساهم في المحافظة على صحة الكبد.
- تعمل على تحسين الحالة النفسية بالإضافة إلى أنها ترفع المزاج، فالسيلينيوم والأوميغا 3 يساهمان في الشعور بالسعادة، حيث أن نقصهما في الجسم الاكتئاب.
- تحافظ على بقاء ضغط الدم ضمن المستوى الطبيعي، نظرا

لاحتوائها على نسب عالية من البوتاسيوم، ونسب منخفضة من الصوديوم.

▪ تحافظ على صحة العين ورطوبة العينين، كما وتعمل على دعم وظائف الدماغ، حيث أنها تعزز الإدراك من خلال الحفاظ على صحة خلايا الدماغ.

▪ تقي من الالتهابات وتساهم في انتقال الإشارات العصبية، وتحمي الإنسان من الإصابة بالزهايمر.

ويبقى السؤال، هل ستصبح التونة غذاءكم المفضل بعد قراءة هذا الخبر؟