

حمية تخفض احتمالات الإصابة بسرطان الثدي!

حمية البحر الأبيض المتوسط قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي المتصل بمستقبلات الاستروجين السلبية، وهو نوع من أنواع سرطان الثدي الذي يظهر بعد انقطاع الطمث، ويتم تشخيصه بطريقة سيئة.

حمية البحر الأبيض المتوسط تتضمن الأطعمة التي تكون معظمها ذات أصل نباتي، مثل الفواكه، الخضار، الحبوب غير المكررة، زيت الزيتون، وكذلك الأسماك.

في الماضي، قد أظهرت الأبحاث أن حمية البحر الأبيض المتوسط هي المفتاح لحياة أطول، عظام أقوى، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، الأوعية الدموية، وحتى أنواع سرطان أخرى.

النظام الغذائي هو عامل مهم في الوقاية من سرطان الثدي لأنه واحد من التغييرات في نمط الحياة الأكثر تعديلاً والذي يمكن للمرأة أن تتخذه للوقاية من سرطان الثدي. النظام الغذائي النباتي الذي يتضمن النباتات، الأسماك، والدهون الأحادية (المكونات الرئيسية لهذا النظام الغذائي) يكون له أثر إيجابي في خفض نسبة الإصابة بسرطان الثدي.

بعض خلايا سرطان الثدي لها مستقبلات حساسة للهرمونات التي تتواجد بشكل طبيعي في الجسم. مستقبلات سرطان الثدي الايجابية غالباً تستجيب للعلاج الهرموني. مستقبلات سرطان الثدي السلبية ليست كذلك، مما يترك المرضى مع خيارات أقل لتلقي العلاج الخاص لهذا المرض.

هناك انخفاض كبير في عدد مستقبلات سرطان الثدي السلبية عندما يتمسك الشخص بحمية البحر الأبيض المتوسط. نتيجة لذلك، تنخفض نسبة الإصابة بسرطان الثدي!