

10 أطعمة تكرهها الخلايا السرطانية لذلك إبدأ بتناولها!

يعتبر مرض السرطان من أخطر الأمراض خلال أيامنا هذه، ويعمل الجميع على مكافحته. لذلك تعتبر أنظمة الغذاء الصحيّة من أهم الطرق للقيام بذلك، لهذا السبب جلبنا لكم لائحة من 10 أطعمة تكرهها الخلايا السرطانية التي عليك أن تتناولها!

1. الفاصوليا:

الفاصوليا معبأة بالمواد النباتية المفيدة والألياف. يمكن لهذه المواد الغذائية أن تساعد على منع الخلايا السرطانية من التكاثر، وإبطاء تقسيم السرطان وكذلك نمو الأورام. وعلاوة على ذلك، فإنها تحتوي على حامض الفوليك ومثبطات الأنزيم البروتيني وحامض الفايترك والابونا بون.



2. الجزر:

هذه الخضروات مليئة بمضاد البيتا كاروتين المضاد للأكسدة والذي يحمي أغشية خلايا الجسم من أي سموم.

3. زيت الحبة السوداء:

الكمون الأسود يمكن أن يقوي جهاز المناعة لديك. أيضا، أظهرت بعض الدراسات التي أجريت على مرضى سرطان البنكرياس أن زيت البذور

السوداء دمر 80 ٪ من خلايا السرطان.

4. الفطر:

يبدو أنه يساعد الجسم على محاربة السرطان وبناء جهاز المناعة. يحتوي الفطر على العديد من السكرانيد ، وخاصة Lentinan ، مركبات قوية تساعد في بناء المناعة. هم مصدر لبيتا جلوكان. لديهم أيضا بروتين يسمى lectin ، الذي يهاجم الخلايا السرطانية ويمنعها من التكاثر. كما تحتوي على ثيوبورولين. هذه الفطر يمكن أن تحفز إنتاج الإنترفيرون في الجسم.

5. الزنجبيل:

يتباهى هذا المكوّن المتواضع بالصفات الطبية التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول ، وزيادة التمثيل الغذائي وتقليل الخلايا السرطانية. يُضاف الزنجبيل بسهولة إلى أطباق الخضار وتحضيرات الأسماك والسلطات ، ويعزز النكهة في الطهي. قم بمضغ البقدونس الطازج إذا كانت الرائحة تزعجك.



6. خضار البحر:

بعض من أفضل الأطعمة المضادة للسرطان تأتي إلينا من البحر. ال wakame ، nori ، arame ، Kombu ، و ليست سوى عدد قليل من الخضار التي لها تأثير قوي على السرطان. فهي محملة بمعادن صحية لا يحصل عليها معظم الأمريكيين ، بما في ذلك الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم. هم أيضا مصدر كبير من اليود الحيوي المتاحة. الإجهاد التأكسدي والالتهاب المزمن كلاهما عوامل لتطور أنواع معينة من

السرطان ، ومن المعروف أن خضروات البحر تحارب الالتهاب وتحتوي على العديد من مضادات الأكسدة ، التي تتصدى لتأثيرات الإجهاد التأكسدي.

7. العنب الأحمر والنبيذ الأحمر:

واحدة من أفضل مصادر مضادات الأكسدة المضادة للطفرات ، ودعا ريسفيراترول ، يمكن العثور عليها في العنب الأحمر والنبيذ الأحمر. وقد ثبت أن ريسفيراترول يحد من موت الخلايا المؤكسدة ، والذي يمنع نمو الإنتاج غير الطبيعي في الخلايا ، وخاصة في الأمعاء. وقد ظهر ريسفيراترول في العديد من الدراسات لتثبيط مركب يسمى CoX-2 ، والذي ارتبط بالسرطان والنمو قبل السرطان. في حين أن Big Pharma مشغولة في محاولة بيع مثبطات CoX-2 الاصطناعية ، كل ما تحتاجه هو أن تستهلك عصير العنب الأحمر النقي ، أو تستمتع بكأس من النبيذ مع العشاء للحصول على جميع مثبطات CoX-2 التي تحتاجها.

8. الأعشاب البحرية:

تحتوي الأعشاب البحرية والخضروات البحرية الأخرى على بيتا كاروتين ، وبروتين ، وفيتامين ب 12 ، وألياف ، وكلوروفيل ، بالإضافة إلى الكلوروفيلونات ، وهي أحماض دهنية مهمة قد تساعد في مكافحة سرطان الثدي. العديد من الخضروات البحرية لديها أيضا تركيزات عالية من المعادن البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد واليود.

9. البطاطس الحلوة:

تحتوي البطاطا على العديد من الخصائص المضادة للسرطان ، بما في ذلك بيتا كاروتين ، والتي قد تحمي DNA في نواة الخلية من المواد الكيميائية المسببة للسرطان خارج الغشاء النووي.

10. الشاي الأخضر:

تم العثور على الكاتشين الرئيسي في الشاي الأخضر ، EGCG ، لمنع المواد الكيميائية المؤيدة للالتهابات في الجسم. الشاي الأخضر له فوائد صحية عديدة ، مثل تحسين عملية التمثيل الغذائي وتحفيز وظيفة الجهاز.

