






- 
- 
- 
- 
- 
- 

السبت 27 محرم 1446 هـ - 3 أغسطس 2024

أخبار النافذة

[خشية ضرب مواقع حيوية.. توزيع هواتف خاصة على مسؤولين إسرائيليين الشهيد إسماعيل الغول.. آخر ما وصلت إليه الإبادة الإعلامية في غزة ارتفاع أسعار تذاكر مترو الأنفاق والقطارات في مصر زيادة تصل لـ30% البنك الدولي يمنح إثيوبيا 1.5 مليار دولار لأول مرة بعد تعويم عملتها عشرات الآلاف يؤدون صلاة الحنازة على هنية في الدوحة 9 وفيات في سجون مصر من ضمن 490 انتهاكاً لحقوق الإنسان في يوليو!](#) ["قطعوا أصابعه" ..الداخلية تكشف ملابسات التعدي على سياح في مصر أمجد عبد الحليم: تعرضت للظلم في مصر](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

الرئيسية « أرشيف » أخبار خفيفة ومنوعات

البندق يقلل الإصابة بالأورام السرطانية ويغيد القلب





الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

25/03/2010

نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

أظهرت دراسة طبية حديثة أن الانتظام في تناول البندق يساعد في الحد من إنتشار الأورام السرطانية خاصة سرطان البروستاتا. وكانت الابحاث قد أجريت على مجموعة من فئران تجارب يعانون من سرطان البروستاتا تناولوا بصورة منتظمة البندق الغنى بالدهون الغير مشبعة ومادة "الاميجا-3" ومضادات الاكسدة حيث لوحظ تراجع بنسبة ما بين 30 إلى 40% إنتشار الأورام السرطانية بصورة ملحوظة. وتصل معدلات الاصابة بسرطان البروستاتا إلى شخص من بين كل خمسة أشخاص في الولايات المتحدة حيث يلعب العامل الوراثى والبيئى دورا هاما في زيادة فرص الاصابة بهذه الاورام الخبيثة .

كما يؤدي تناول البندق بصورة منتظمة الى خفض فرص الاصابة بأمراض القلب والازمات القلبية.

وكان باحثون قد اجروا دراسات سابقة أفادت بأن المواد الغذائية الموجودة بالبندق صديقة للقلب والشرايين كونها مصدر لـ "أوميغا3"، التي تمنع تخثر الدم وانسداد الشرايين، وتخفف ضغط الدم وتقلل خطورة المصابين بمرض السكري من إصابتهم بأمراض القلب.

وأشار الباحثون إلى أن البندق مادة غذائية غنية بفيتامين "إي" فهو مضاد للتأكسد ومانع للشيخوخة المبكرة، ويقيد عند انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء فترات الحيض، مؤكداً أن فيتامين "إي" الذي يحتويه يمنع تطور مرض السكر، ينظم فعاليات القلب والشرايين والدماغ والأعصاب، مفيد في شفاء الجروح.

وأوضح الباحثون أن البندق يحتوي أيضاً على فيتامين "ب5" ، وفيتامين "ب6" الذي يقوي نظام المناعة ومفيد عند انخفاض نسبة السكر في الدم، ويحتوي على فيتامين "ب9" الضروري أثناء فترة الحمل، لأنه يقلل من المادة المسببة لانسداد الشرايين، ويقلل من خطورة الجلطة القلبية والشلل والحرف.

مقالات متعلقة

يودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتبوت"ى اعل عافتية يافكن ينس_١٠#

#١٠ سنين كفاية بتفاعل على "توتتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي

س مشلا عشا ن م ك ترايسة يامحل قديفم ح ناصز 8

8 نصاب مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

رناحملوا ح ناصلا مها ..؟ ع لصالا ث و د و د ي داقتو ر عشا طا قاسته عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادي حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يوررضح ناصن ... ناضمري فة ضايرلا ة سرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2024