

# تفاحة واحدة يومياً تحميك من 5 أنواع سرطان



الخميس 6 أكتوبر 2016 م

أكيد بحث علمي جديد أن تناول التفاح كل يوم ينخفض مخاطر 5 أنواع مختلفة من السرطان

ووُجِدَ العلماء أن تناول تفاحة في اليوم تخفِّض خطر الإصابة بسرطان الرئة والأمعاء والفم والجهاز الهضمي وأورام الثدي، مقارنة بالأشخاص الذين نادراً أو أبداً ما يأكلون الفاكهة

ولتأكيد نتائج البحث، استعرض علماء جامعة بيروجيا الإيطالية أكثر من 40 دراسة سابقة، ووُجِدُوا أن تناول التفاح يومياً يقلل خطر الإصابة بسرطان المعدة والمريء بمقدار النصف تقريباً

كما انخفضت معدلات الإصابة بأورام الرئة بين محبي التفاح بمعدل 25% في حين تم تخفيف حالات سرطان الثدي بمقدار الخامس، حسبما ذكرت صحيفة "الجزيرة".

وأشار العلماء إلى أنه منذ فترة طويلة يعتقد أن تناول الفواكه والخضروات لها تأثير وقائي ضد أنواع عديدة من السرطان مع اتباع نظام غذائي صحي.

ومع ذلك، خلص العلماء أن التفاح هو واحد من الأسلحة الغذائية الأقوى ضد الأورام التي تهدّد الحياة