

# تفاحة واحدة يومياً تحميك من 5 أنواع سرطان



الخميس 6 أكتوبر 2016 06:10 م

أكد بحث علمي جديد أن تناول التفاح كل يوم يخفض مخاطر 5 أنواع مختلفة من السرطان

ووجد العلماء أن تناول تفاحة في اليوم تخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة والأمعاء والفم والجهاز الهضمي و أورام الثدي، مقارنة بالأشخاص الذين نادراً أو أبداً ما يأكلون الفاكهة

ولتأكيد نتائج البحث، استعرض علماء جامعة بيروجيا الإيطالية أكثر من 40 دراسة سابقة، ووجدوا 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 تخفيض حالات سرطان الثدي بمقدار الخمس، 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 تهدد الحياة