

أطعمة تكافح الخلايا السرطانية



الاثنين 13 مارس 2017 03:03 م

عادة ترتبط الأسباب المؤدية لمرض السرطان بخيارات نمط الحياة والنظام الغذائي الخاص بك، وأفضل طريقة تبعدك عن هذا المرض اللعين هو اتباع نظام غذائي صحي، واحتواء هذا النظام على أطعمة تحارب هذا المرض [] ونقلًا عن موقع "واي تو ميديكير" سوف نعرض بعض الأطعمة التي تحارب الخلايا السرطانية ومنها :-
البروكلي

يحتوي على "الأندول 3-الكرنبول" الذي يساعد على محاربة سرطان الثدي لدى النساء، وأنواع أخرى منه مثل سرطان القولون []
الثوم

الثوم لا يحارب السرطان فقط، ولكنه أيضًا يقتل السرطان بسبب مركباته التي تعزز الحصانة []
الجزر

تأكد من أن تتناول الجزر بانتظام في نظامك الغذائي الخاص بك، لأنه يساعد على محاربة سرطان الأمعاء والرئتين والمعدة []
الفطر

حيث يتوافر به بروتين يسمى "لكتين" الذي يساعد على محاربة الخلايا السرطانية، وكذلك منعها من الانتشار إلى أجزاء أخرى من الجسم،
وإنه أيضًا يقوي خلايا الجسم والنظام المناعي []
المكسرات

تعتبر المكسرات من المصادر الغنية بالمواد المضادة للأكسدة مثل "كيرستين" و"كابميفرول" الذي يعمل على وقف نمو المرض []
البابايا

فهي تحتوي على فيتامين "c" الذي يعمل بمثابة مضاد للأكسدة بالجسم . ويساعد أيضًا في محاربة السرطان ويقلل من خطر الإصابة به
والناجمة عن استهلاك المواد الغذائية المعلبة []
الأفوكادو

وهو يحتوي على مضادات الأكسدة القوية التي تمتص الخلايا الدهنية في الجسم التي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان [] ووفقًا للأبحاث فإن
الأفوكادو يحتوي على المزيد من البيوتاسيوم مقارنة بالموز []
العنب

هذه الفاكهة غنية بـفيتامين "c" وحمض الفوليك الذي يساعد على محاربة سرطان الثدي وخلايا أخرى في الجسم []
الطماطم

تحتوي الطماطم على فيتامين "c" الذي يعمل كمضاد للأكسدة الذي يدمر الخلايا التي تسبب السرطان وتؤدي إلى الإصابة به مباشرة []
ووفقًا للدراسات فإنها تقتل أيضًا الخلايا السرطانية بالفم لاحتوائها على "الليكوبين".