

# خضروات الثوم والبصل والكراث تكافح سرطان القولون والمستقيم



السبت 23 فبراير 2019 م

أظهرت دراسة صينية حديثة، أن الإكثار من تناول خضروات الثوم والبصل والكراث بانتظام، يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الدراسة أجراها باحثون بالمستشفى الأول للجامعة الطبية الصينية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Asia Pacific Journal of Clinical Oncology) العلمية

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون 833 مريضاً بسرطان القولون والمستقيم من الرجال والنساء، وقارنوا عاداتهم الغذائية مع 833 شخصاً لا يعانون من المرض، ويتطابق المجموعتين في العمر والجنس ومحل الإقامة.

وتم جمع المعلومات الديموغرافية والغذائية من خلال المقابلات الشخصية، ووجد الباحثون أن احتمالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كانت أقل بنسبة 79% لدى البالغين الذين تناولوا كميات كبيرة من الثوم والبصل والكراث مع من استهلكوها بكميات قليلة.

وقال الدكتور تشي لي، قائد فريق البحث: "الجدير باللاحظة في بحثنا، أن هناك اتجاهها يفيد بأنه كلما ازدادت كمية خضروات الثوم والبصل والكراث كانت الحماية ضد سرطان القولون والمستقيم أفضل".

وأضاف: "بشكل عام، سلطت النتائج الحالية الضوء على الوقاية الأولية من سرطان القولون والمستقيم من خلال التدخل في أسلوب الحياة، وهذا يستحق المزيد من الاستكشافات المتعمقة".

ويعتبر سرطان القولون والمستقيم، ثاني أكثر الأسباب شيوعاً للوفاة المرتبطة بالسرطان في أوروبا، حيث يتسبب في وفاة 215 ألف شخص سنوياً.

ومن المتوقع إصابة أكثر من 2.2 مليون شخص بسرطان القولون والمستقيم، المعروف أيضاً باسم سرطان الأمعاء، في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2030.

ووفقاً لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً، في الولايات المتحدة؛ إذ يصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنوياً، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.