

7 أطعمة تحمي من الإصابة بمرض السرطان



الاثنين 31 أغسطس 2015 12:08 م

يعد الغذاء الصحي من أفضل الوسائل الوقائية ضد الإصابة بالسرطان، وهناك مجموعة من الأطعمة الرائعة، التي تسهم في مكافحة السرطان، وهي:

1. الخضروات الورقية الخضراء مثل: الجرجير والسبانخ، وهي تسهم في تثبيط بعض الأورام مثل سرطان الثدي وسرطان الجلد
2. الخضروات التي تنتمي للعائلة الصليبية مثل البروكلي والقرنبيط والكرفس، وهي غنية بالمركبات البوليفينولية التي تسهم في إبطاء نمو الخلايا السرطانية
3. الكركم: يساعد الجسم على اكتشاف الخلايا التي يوجد بها طفرات جينية ويعمل على تدميرها
4. الزنجبيل: يعمل مستخلص الزنجبيل على تثبيط نمو بعض أنواع السرطان عن طريق تعطيل تكاثرها
5. مشروم الريشي: يقوي المناعة ويبقي من نمو الخلايا السرطانية
6. الزبادي الغني بالبروبيوتك: تسهم الأنزيمات التي تنتج عقب تناوله في الحد من بعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان
7. العنب: غني بمركب "resveratrol"، والذي يوجد في قشر العنب، ويتمتع بخواص رائعة في تثبيط السرطان في أماكن عديدة بالجسم