خمس أغذية يُنصح بتناولها لتقليل خطر الإصابة بالسرطان

يقدم خبراء التغذية نصيحة بتزويد أجسامنا بالعناصر الغذائية الأساسية لحياة أكثر صحة وسعادة، وذلك باتباع نظام غذائي صحي.

وعندما يتعلق الأمر بحياة صحية مديدة، فإن تجنب الأمراض والوقاية منها يعد أحد أهم الأولويات لملايين الناس، وخاصة منها أمراض السرطان المهددة للحياة.

وفي مقابلة حديثة مع Digital News Fox، شاركت خبيرة التغذية والصحة في كاليفورنيا سوزان سميث جونز، الحاصلة على درجة الدكتوراه، بعض المؤشرات حول الأطعمة التي يجب إضافتها إلى وجباتنا الغذائية للحصول على أعلى فرصة لتجنب الإصابة بالسرطان.

وفي ما يلي بعض الخيارات الغذائية للوقاية من السرطان:

البراعم

البراعم هي من بين الأطعمة النيئة الأكثر صحة التي يمكن أن يستهلكها أي منا. وبينما توفر البراعم المختلفة مثل براعم الفصة والفجل تغذية ممتازة، فإن براعم البروكلي هي السائدة فيما يتعلق بالوقاية من السرطان وعلاجه.

وتنصح جونز بتناول كوب ونصف من براعم البروكلي يوميا، حيث يمكن أن يقلل هذا من فرص الإصابة بالسرطان بنسبة 50%.

الخضروات

جميع أنواع الخضروات، مثل السبانخ واللفت والبروكلي وبراعم بروكسل والكرنب الأخضر، ستمنحنا القليل من الحماية الإضافية ضد السرطان.

وأوضحت جونز أن دراسة وبائية حديثة، تتألف من 206 دراسات أخرى على البشر، كشفت أن معظم الأطعمة الوقائية من السرطان وصحة القلب والوقاية من السمنة هي الخضار.

الطماطم

لا توجد مادة غذائية أفضل من الطماطم للرجال لتناولها من حيث الوقاية من سرطان البروستات.

وتعد طماطم الكرز الخيار الأفضل، حيث توجد الكثير من القيمة الغذائية في الجلد.

والتغذية تكمن في الليكوبين في الطماطم، والذي يعطيها اللون الأحمر.

الشاي الأخضر

يمكن تغيير فنجان القهوة الصباحي بالشاي الأخضر للحصول على فوائد صحية إضافية، حيث توضح جونز أن الشاي الأخضر قد لا يساعد فقط في الوقاية من السرطان، بل له أيضا خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا.

كما أنه رائع لفقدان الوزن وتعزيز المناعة.

المكسرات والبذور

يعد اللوز مصدرا كبيرا للبروتين والألياف وفيتامين E.

وتقترح جونز نقع اللوز في وعاء من الماء طوال الليل لتنعيمه وتعزيز توافره الحيوي، ثم وضع بعض اللوز المنقوع في الخلاط مع أربعة أكواب من الماء لتحضير عصير اللوز منزليا.

كما توفر بذور الكتان عددا كبيرا من العناصر الغذائية للمساعدة في الوقاية من السرطان، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين E.

ويمكن لبضعة ملاعق كبيرة من وجبة بذور الكتان يوميا تعزيز توهج البشرة وزيادة الطاقة وتقوية جهاز المناعة وتقليل الالتهاب والمساعدة في الهضم.