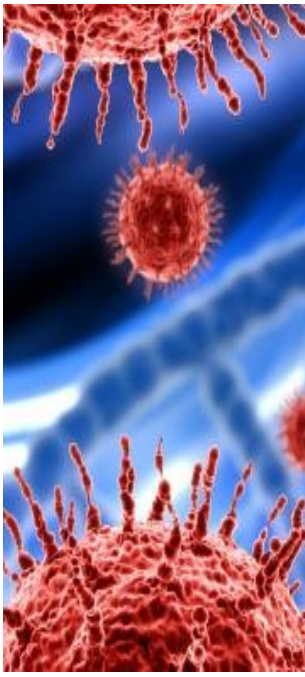
دراسة تكشف انواع مكسرات وأطعمة أخرى لمقاومة السرطان...تعرف عليها



لم يعد مرض السرطان مخيفا لهذه الدرجة، بعد التطور العلمي في مجالات التشخيص المناسب والعلاج الأفضل والوعي بالأعراض، علما أن الدراسات كشفت أنه، سيؤثر على شخص من بين كل شخصين خلال حياته.

علما أنه، إذا كان بإمكانك اتخاذ خطوات لتجنب الإصابة بالسرطان، فستفعل ذلك

وبما يخص ذلك، قال الدكتور ويليام لي:"إن اختياراتنا فيما يتعلق بالطعام ضرورية للوقاية من السرطان وعلاجه وذلك لعكس مساره".

وتعتبر المكسرات من أفضل الأطعمة المقاومة للسرطان التي يمكنك تناولها، وخاصة "الجوز واللوز والبندق والكاجو والفستق والمكسرات البرازيلية".

وكشف الدكتور لي:" تحتوي المكسرات على مادة البوليفينول التي تقاوم السرطان وتعزز جهاز المناعة لدينا لمحاربة السرطان. ولديها أيضا أحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية، والتي يمكن أن تجوّع السرطان

عن طريق قطع إمدادات الدم.

ومن ناحية أخرى قال: "الغذاء التالي الذي يجب التفكير فيه، هو تناول المزيد من الطماطم. قد تُعزى قوتها إلى اللايكوبين، الذي يحمي الحمض النووي الخاص بك من التلف، ما يساعد على حمايتك من السرطان".

وتابع الطبيب لي، أن البحث الذي أظهر أن الرجال الذين تناولوا كوبين إلى ثلاثة أكواب من الطماطم المطبوخة مرتين أسبوعيا لديهم خطر أقل بنسبة 30% للإصابة بسرطان البروستات.

وأشار أن البطاطا الأرجوانية هي صديقة أخرى لمكافحة السرطان، والتي تحتوي على مادة كيميائية طبيعية تسمى الأنثوسيانين، تقتل الخلايا السرطانية وتمحو الخلايا الجذعية السرطانية المخيفة.

وأوصى الدكتور لي بالمحار، حيث يحتوي على البروتينات والسكريات والأحماض الأمينية.
حيث تحتوي محتويات المحار على تأثيرات قوية مضادة للأكسدة، تحمي الحمض النووي من أضرار الجذور الحرة.

وقال لي: "وجد الباحثون أن تناول مستخلصات المحار يمكن أن يقلل تلف الحمض النووي بنسبة 90%.

وإذا تعلق الأمر بمشروب صحي، قد يفاجئك أن الطبيب لي لم يقل الماء. بدلا من ذلك، يوصي بشرب شاي الماتشا الأخضر. وأظهر باحثو السرطان في إنجلترا أن شاي الماتشا الأخضر يمكن أن يقاوم سرطان الثدي عن طريق قطع خطوط الوقود عن الخلايا الجذعية السرطانية.

وأجريت الدراسة في المختبر، وليس على الأشخاص المصابين بسرطان الثدي.

ونوه الدكتور لي، إن الاكتشاف "مثير ويجب أن يؤدي إلى مزيد من البحث لمعرفة ما إذا كانت نفس التأثيرات ستحدث في الأشخاص المصابين بسرطان الثدي".