أصناف من الخضراوات تساعد في الوقاية من السرطان... تعرف عليها

افادت الدكتورة فاليريا كوميساروفا رئيسة قسم برامج فحص والوقاية من الأورام الخبيثة في مركز الأورام الإقليمي في كراسنويارسك، بأن:"بعض الخضراوات تساعد في الوقاية من السرطان".

وتقول:"يجب أن تكون الخضراوات والفواكه جزءا مهما من النظام الغذائي اليومي لأنها تساعد في الوقاية من مرض السرطان لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.وعلاوة على ذلك تساعد الخضروات على تقليل كمية السعرات الحرارية في النظام الغذائي، أي تساعد في الوقاية من السمنة، التي تدرج في قائمة عوامل خطر الإصابة بالسرطان. لذلك ينصح بتناول ما لا يقل عن 400 غرام من الخضروات والفواكه غير النشوية يوميا".

وتشير الخبيرة إلى أن:"الخضراوات المحتوية على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تفيد في الوقاية من السرطان هي- البروكلي والملفوف وكرنب بروكسل والجزر والطماطم والباذنجان والبنجر والفلفل والخرشوف والسبانخ واليقطين والبصل والثوم والخضروات الورقية، ومن الأفضل تناولها طازجة أو تبخيرها فترة قصيرة".

ووفقا لها، يحتوي الفلفل الأصفر والجزر واليقطين على نسبة عالية من مادة بيتا كاروتين التي تتحول في الجسم إلى فيتامين A الذي يحمي من سرطان القولون والبروستاتا والثدي والرئة والمعدة.

وتوصي الخبيرة لتنظيف الجسم من السموم بتناول البصل والثوم، الذي ينشط خلايا الدم البيضاء التي تدمر الخلايا السرطانية. كما أن الثوم يحتوي على الكبريت الضروري لعمل الكبد وتحييد السموم. وللبصل نفس التأثير، ولكن بدرجة أقل.

ووفقا لها يمكن استخدام الثوم والزنجبيل والكاري والريحان وإكليل الجبل والكركم والكزبرة كتوابل مفيدة للصحة تعزز منظومة المناعة.