

50 نوعاً من الأطعمة المذهلة لمكافحة السرطان



50 نوعاً من الأطعمة تساعد في مكافحة الإصابة بمرض السرطان

هل توقعت يوماً أن يؤثر نظامك الغذائي الصحي إيجاباً في وقايتك من الإصابة بمرض السرطان؟ إذا كانت إجابتك لا، فإليك المفاجأة.

أثبتت الأبحاث حول العالم أن معظم حالات الوفاة بالسرطان سببها النظام الغذائي غير السليم الذي يتضمن أنواعاً من الأطعمة تعمل على تكاثر الخلايا السرطانية، دون الإهتمام بالأطعمة التي يمكنها أن توقف نمو تلك الخلايا في جسم الإنسان، وتقلل من حجم الورم الخبيث في حالة الإصابة به.

ويتميز النظام الغذائي الصحي الغني بالخضراوات المضادة للأكسدة مع تجنب الأطعمة المصنعة، بقدرة على تعزيز مناعة الجسم ومقاومة الكثير من الأمراض، من بينها كل أنواع السرطانات.

وإليك فيما يلي قائمة تشمل 50 نوعاً من الأطعمة المذهلة التي يمكن أن تساعد في مكافحة الإصابة بمرض السرطان، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

- 1- التفاح: يحتوي التفاح على مضادات للأكسدة تساعد على مكافحة الخلايا السرطانية، وينصح الحصول على الاستفادة القصوى منه.
- 2- الجزر: يساعد الجزر في منع الإصابة بالسرطان بفضل احتوائه على فيتامين A ومادة الكاروتين المضادة للأكسدة.
- 3- زيت جوز الهند: تساعد الدهون المشبعة الموجودة في زيت جوز الهند على التخلص من المواد الكيميائية المسببة للسرطان.
- 4- اللبون: لاحظوا أنه على مركب الليبون الكيميائي، فإن الليبون يعد من أفضل الأطعمة التي تكافح الإصابة بمرض السرطان.
- 5- الأناناس: إنزيم البروميلين الموجود في الأناناس يعمل على الحد من نمو الخلايا السرطانية.
- 6- القرقة: خصائصها المضادة للالتهاب ومنع تكون الأورام تجعل من القرقة أفضل وقاية من السرطان وأفضل علاج لسرطان عنق الرحم.
- 7- الشمندر (البطنج): يعتقد الباحثون أن الشمندر يتميز بقدرة خارقة على محاربة السرطان ومنع الإصابة به أيضاً، وذلك لأنه يعزز إنتاج أكسيد النيتريك في الجسم والذي يعمل على تعزيز الدورة الدموية للجسم.
- 8- البطيخ: لأنه يحتوي على كمية وفيرة من مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، فإن البطيخ يعزز الوقاية من السرطان.
- 9- العنب: كما تلعب مادة الريسفيراترول المضادة للأكسدة الموجودة في العنب دوراً رئيسياً في الوقاية من السرطان.
- 10- الموز: خلصت دراسة بحثية إلى أن البقع البنية الموجودة على قشور الموز تنتج بروتينا يسمى «عامل نخر الورم ألفا»، ويعمل هذا البروتين على تقتيل الخلايا السرطانية والخلايا غير الطبيعية الأخرى بالجسم.
- 11- التين المجفف: يعتبر التين المجفف مصدراً غنياً بالأنثراquinones، مما يقلل فرص تعرض من يتناولونه بانتظام للإصابة بالسرطان.
- 12- الأفوكادو: بسبب خصائصه المكافحة للسرطان واحتوائه على دهون «أفوكاين- B»، فإن قاذية تحتوي على كميات كبيرة من

المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد في علاج سرطان المبيض.
- 18- الكرفس: يحتوي الكرفس على مواد كيميائية ثنائية طبيعية تساعد في مكافحة السرطان.
- 19- الثوم: خصائصه المضادة للجراثيم والالتهابات، تمنح الثوم القدرة على منع تكون الخلايا السرطانية.
- 20- الخيار: لأنه غني بالأنثراquinones، تساعد الخيار في علاج سرطان القولون.
- 21- البروكلي: يحتوي البروكلي على مادة تسمى ثيوسينولات وهي مادة تعمل على تنشيط جينات معينة في الجسم تساعد في مكافحة السرطان.
- 22- البازلاء: تعتبر من الخضراوات الفعالة

القهوة تساعد بشكل كبير الأشخاص الذين يخضعون للعلاج الكيميائي، لذا يصبح تناولها أثناء تلك الجلسات، بعد استشارة الطبيب، للتخفيف من الآثار السلبية لهذا النوع من العلاج.
- 36- خميرة الخبز: تساعد الخميرة المستخدمة في إعداد الخبز والعلجنات وغيرها، في علاج سرطان الرئة، كما أنها تمنع نمو الخلايا السرطانية بشكل عام.
- 37- ستيفيا (بدل للسكر): يحتوي بدیل السكر ستيفيا العشبي على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تكافح الإصابة بالسرطان.
- 38- الخل: لأنه غني بالمواد المضادة للأكسدة يساعد الخل في القضاء على الجذور الحرة وهي ذرات تلعب دوراً في التفاعلات الكيميائية والعمليات الحيوية في جسم الإنسان وتؤدي كثيراً إلى الإصابة بالسرطان وبعض الأمراض المزمنة.
- 39- القواقع الجففة: تحتوي أيضاً على مضادات للأكسدة وتقاوم الجذور الحرة وبالتالي تمنع حدوث الإصابة بالسرطان.
- 40- الزرة: تحتوي الزرة على مادة كيميائية تسمى «بيتا كريبتوزانتين» والتي تمنع تطور الخلايا السرطانية في الرئتين.
- 41- حليب اللوز: تناول حليب اللوز بانتظام يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون، حيث إنه غني بالأنثراquinones.
- 42- الجوز: لاحظوا أنه على كمية وفيرة من فيتامين E المسؤول عن تعزيز جهاز المناعة، يساعد الجوز في منع بعض أنواع السرطان.
- 43- زيت الزيتون: لاحظوا أنه على مركب هيدروكسيستيرول المضاد للأكسدة، يعد زيت الزيتون أفضل علاج لسرطان الثدي.
- 44- الشعير: يحتوي الشعير على إنزيم «سوبرأوكسيد» والذي يساعد على عدم الجذور الحرة في الجسم، وبالتالي منع نمو الأورام السرطانية.
- 45- الأعشاب البحرية: تحتوي الأعشاب البحرية على مركب «الفوكويدان»، والمسؤول عن بناء نظام المناعة بالجسم، مما يجعلها فعالة في مكافحة السرطان.
- 46- جذور الهندباء: تعمل جذور الهندباء على التنظيم الانتقائي للخلايا، ما بعد نوعاً من مراقبة الخلايا السرطانية، يؤدي إلى تدميرها لاحقاً.
- 47- الحنطة السوداء: تتميز بذور الحنطة بخصائصها المضادة للسرطان، لذا فهي تمنع الإصابة بأنواع عديدة من هذا المرض الخبيث.
- 48- البرسيم: بالإضافة إلى أن نبات البرسيم غني بالكثير من المعادن مثل النحاس، الحديد، الماغنسيوم، فإنه أيضاً يساعد في محاربة الخلايا السرطانية والحد من نموها.
- 49- الجزر الأبيض: يحتوي الجزر الأبيض على العديد من المغذيات النباتية التي تساعد في منع أنواع معينة من السرطان.
- 50- اليوسفي: تحتوي قشور اليوسفي على بعض مركبات الفلافونويد والتي تساعد في التخلص من الخلايا السرطانية بالخ.

5 أطعمة يحذر الأطباء من وضعها في الميكرويف .. أهمها البيض والبطاطس



استخدام الميكرويف مع بعض الطعام قد يسبب الضرر بالجسم

مسرطنة، وبالتالي تناول هذه الفواكه بعد وضعها في الميكرويف يتسبب في الإصابة بالسرطان.
- 3- البيض: يحذر أطباء التغذية من وضع البيض في الميكرويف لأن ذلك يتسبب في تكوين مواد سامة بالبيض، الأمر الذي يضر بالجهاز الهضمي.
- 4- البطاطس: يقول الأطباء إن مشكلة البطاطس في وجود البيوتولينوم وهي بكتيريا تتسبب في حدوث التسمم الغذائي، والتي تنمو بشكل كبير إذا لم يتم تخزينها بشكل جيد ويقول الأطباء إن الميكرويف لا يستطيع أن يقتل هذه البكتيريا والتي تتسبب في نهاية الأمر بإصابة من يتناولها بالشلل.
- 5- اللبن: تؤكد الدراسات أن فكرة تسخين اللبن في الميكرويف سيئة جداً فهي تقلل نسبة كفاءة المواد الموجودة باللبن خاصة لبن الرضاعة الصناعي.

هل يؤدي ضباب الشتاء الصحية؟



يزيد الضباب الدخاني تواتر الربو

الضباب عبارة عن سحابة منخفضة لزاد تجمّع الماء فيها بسبب المسطحات المائية القريبة من المكان، ومن النادر أن يستمر الضباب بعد شروق الشمس. لا يسبب الضباب في حد ذاته مشاكل للصحة، لكن عندما يختلط بالتلوث الموجود في الهواء يصبح ضباباً دخانياً وتحدث الأضرار.

يأتي تلوث الهواء من عادم السيارات بشكل أساسي، وخاصة أول أكسيد الكربون والمواد العضوية المتطايرة التي تنتشر بسبب هذا العادم. عندما تختلط هذه المواد الكيميائية بالضباب تعلق بالغلاف الجوي لفترة أطول من النهار، ويؤدي ذلك إلى زيادة أو تفاقم بعض الأمراض التنفسية، وخاصة التالية:

- 1- انسداد الرئة
- 2- تسبب الضباب الدخاني في تراجع وظائف الرئة، وقصر النفس، والصغير عند التنفس، وزيادة السعال.
- 3- الربو
- 4- يتسبب الضباب الدخاني في تفاقم حالة الربو وزيادة نوباتها.
- 5- التهاب الرئوي: يؤدي التعرض للضباب الدخاني إلى تدهور حالة التهاب الرئوي، ويزيد تحسّن الرئة، والتليف، وانسداد الأنت.
- 6- العيون
- 7- نتيجة التلوث الذي يحمله الضباب الدخاني تهيج العين، وقد تتورّم أو تعاني من الجحاح.
- 8- كيف تحمي نفسك من الضباب الدخاني؟
- 9- هذا النوع من الضباب ظاهرة طبيعية على الرغم من تدخل الإنسان في أحد عناصرها. لتقليل الآثار السلبية للضباب على الصحة ظل التعرض له، وتقادي التواجد في المناطق الصناعية والأزحاج الممروري عند وجوده. وفي حال عدم القدرة على تقادي التعرض للضباب الدخاني قم بتخليه وجهك بشل لتجنب تنفس الهواء الملوث مباشرة. من ناحية أخرى يساعد تقليل التلوث البيئي على خفض معدل التعرض لهذا الضباب.

دراسة: التدخين يزيد خطر الإصابة بأزمات قلبية على الشبان البالغين



التدخين يزيد خطر الإصابة بأزمات قلبية

بين هؤلاء المرضى 49 في المئة مدخنون ونحو 27% كانوا ألقوا عن التدخين ونحو 24% غير مدخنين.

وبتحقيق النتائج على سكان ساوث يوركشير توصل الباحثون إلى أنه في مجموعة من 100 ألف شخص يمكن أن يصاب 60 مديخاً تحت سن الخمسين بأزمة قلبية كل عام مقارنة مع إجمالي سبعة من غير المدخنين ومن ألقوا عن التدخين في نفس الفئة العمرية.

ممارسة الرياضة 4 مرات في الأسبوع يخفف خطر الإصابة بمرض الزهايمر



ممارسة التمارين يقلل من مشاكل الدماغ

الجديدة، في دراستهم على الباحثين الذين يعانون من الضعف الإدراكي المعتدل، حيث وجدوا أن ممارسة الرياضة أربع مرات في الأسبوع لمدة ستة أشهر قللت من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

استخدم الباحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي

كشفت دراسة حديثة أهمية ممارسة الرياضة 4 مرات في الأسبوع، حيث إنها تقل بشكل كبير خطر الإصابة بمرض الزهايمر عن طريق إعادة تنشيط كل المناطق في الدماغ.

نقل الموقع البريطاني «ديلي ميل» هذه الدراسة، التي قام