



10 أطعمة تساعد على الوقاية من السرطان



«24»: لا يزال مرض السرطان بأنواعه وأشكاله المختلفة، واحداً من أهم أسباب الوفيات في العالم، ولا تزال وسائل العلاج المتوفرة، عاجزة عن كبح جماح هذا المرض الخطير.

وفي ظل غياب أي علاج فعال حتى الآن لمرض السرطان، تبرز أهمية إجراءات الوقاية، لتجنب الإصابة بالمرض الخبيث، والابتعاد عن أي مصادر تزيد من احتمال الإصابة.

وليسنا بيلي، مجموعة من الأطعمة، التي ينصح بتناولها، للوقاية من مرض السرطان، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

1 - الخضروات

تعزز الخضروات بأنواعها الخضراء، والحمراء والبرتقالية والصفراء من مناعة الجسم، وتزوده بجدار دفاعي قوي ضد العديد من الأمراض، ومن بينها السرطان، واتباع نظام غذائي غني بالخضروات للوقاية، يقلل من فرص الإصابة بالعديد من أنواع السرطان.

2 - الخضروات الورقية

من قبيل القرنبيط والخس والسبانخ، فهي غنية بفيتامين سي والبيتا كاروتين، وتساعد أيضاً على تعزيز وتقوية جهاز المناعة، وتحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة والالتهابات في

الجسم.

3 - البصل والثوم

يتميز كل من البصل والثوم باحتوائهما على مادة الفلافونويد، التي تساعد على تخليص الجسم من السموم، كما أن الثوم يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم، والحد من مخاطر الإصابة بالسرطان، كما أن البصل فعال في القضاء على خلايا سرطان القولون والذي،

4 - الفواكه الجرتقالية

والصفراء

هذه الفواكه غنية بالمواد المضادة للأكسدة مثل الفلافونويد والكاروتين واللوتين والكوبين، وجميعها تمتلك خصائص تقوي جهاز المناعة، وتشير دراسة نشرت في عام 2009، إلى أن الجزر يحتوي على مادة الفالكانول، والتي تعمل على تثبيط نمو الخلايا السرطانية.

5 - الفواكه الحمراء

الطماطم لها أهمية خاصة

السرطانية ومنع نموها، وينصح الخبراء بخلط الترمم مع الفلفل الأسود والخرنوب والزنجبيل.

7 - الأطعمة المخمرة تساعد هذه الأطعمة على تنشيط عمل الجهاز الهضمي وامتصاص العناصر الغذائية المفيدة، وفي نفس الوقت، تزيد من قدرة جهاز المناعة، على محاربة الأمراض والأورام الخبيثة.

8 - المكسرات والبذور توفر الشيا وبذور الكتان الألياف التي تساعد على تنشيط الجهاز الهضمي، جنباً إلى جنب مع أحماض أوميغا3 الدهنية التي تساعد في محاربة الالتهابات، ويساهم ذلك في الوقاية من أنواع عديدة من السرطان.

9 - الشاي الأخضر

أثبت الشاي الأخضر أنه مفيد في العديد من النواحي الصحية، فهو يساعد على تحسين عمليات الأيض وتعزيز فقدان الوزن، كما يحتوي على مادة الإبيغالوكاتشين، وهي عبارة عن مركب يبطئ غزو الأورام الخبيثة.

10 - الفطر

يحتوي الفطر على أنزيمات بيتا جلوكان، التي تستخدم لتعزيز مناعة الجسم، بسبب مكوناتها المضادة للأكسدة، وخصائصها في محاربة الالتهابات، ويعرف الفطر بقدرة على التصدي للألوان الجانبيه المرافقة للسرطان.

عندما يتعلق الأمر بمحاربة

سرطان البروستات، فهي تحتوي على مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، ويمكن العثور على هذه المادة أيضاً في كل من المشمش والأعشاب والتوابل

6 - الأعشاب والتوابل

الكرم هو أفضل أنواع التوابل التي تساعد على محاربة الأورام الخبيثة، وفقاً لبحوث السرطان في المملكة المتحدة، يملك الكرم القدرة على قتل الخلايا

وأشارت إلى أن «الخطوات التالية للطريق هي اختبار إمكانية تطوير علاجات على هيئة حقن أو قطرات، لتزويد منطقة العين بهذه الدهون المفيدة».

ووفقاً لتقرير أصدره الاتحاد الدولي للسكري مطلع 2015، فإن نسبة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في ازدياد بين سكان العالم البالغين، وقد وصل عدد هؤلاء إلى 600 مليون بحلول عام 2035.

يذكر أن 90 % من حالات السكري المسجلة حول العالم هي حالات من النوع الثاني، الذي يظهر جراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني.

ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم أن تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب، والفشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم.

متوقع، يفيد أن الروابط بين الخلايا في الأوعية الدموية في شبكة العين تحتوي على دهون غير عادية، ربما تقي من الإصابة باعتلال الشبكية السكري».

وأضافت «مرض السكري يمكن أن يعرض الأوعية الدموية لمستويات عالية من الجلوكوز، وكميات غير

اعتلال الشبكية السكري، واكتشف الباحثون أن مرض السكري يؤدي إلى انخفاض إنزيم يسمى ELOV4، ما يقلل قدرة الجسم على إنتاج هذه الدهون المفيدة في وقف اعتلال الشبكية لدى المصابين.

وقالت الدكتورة جوليا بوسك قائدة فريق البحث، «دراستنا تقدم اكتشافاً غير

الدراسة أجراها باحثون في جامعة ولاية ميشيغان الأمريكية، ونشروا نتائجها في عدد الجمعة من دورية (Diabetes) العلمية، وأوضح الباحثون أنهم اكتشفوا لأول مرة نوعاً معيناً من الدهون يعتقد أنه موجود فقط في الجلد المحيط بالعين، يلعب دوراً رئيسياً في مكافحة

للنساء... عليكن بهذا النوع تحديداً من الخضار!



جدران الشريان السباتي لدى نساء يتناولن ثلاث حصص من الخضار على الأقل يومياً أقل سمكا بنسبة خمسة في المئة أو نحو 0.036 ملليمتر.

كما وجد الباحثون أن كل زيادة بمقدار عشرة غرامات يومياً في تناول الخضار التي تنتمي للعائلة الكرنبية مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف (الكرنب) ترتبط بانخفاض بنسبة 0.8 في المئة في سمك جدران الشرايين.

وقالت لورين بليكنهورست التي قادت فريق الدراسة وهي باحثة في التغذية بجامعة ويسترن أستراليا في كرولي «كان أمراً مثيراً أن نكتشف أن تناول الخضار من العائلة الكرنبية يبدو الأكثر فائدة».

وتابع في رسالة بالبريد الإلكتروني «مع ذلك هذا لا يقلل من أهمية الأنواع الأخرى من الخضراوات... كما نعرفون فإن الإكثار من

تناول الخضار بأنواعها مهم للحفاظ على صحة جيدة».

وأضافت «تخلص دراستنا إلى أن استهلاك حصتين من خضار العائلة الكرنبية بين

الكمية الموصى بها من الخضار قد يساعد في تحسين الفوائد الصحية للشرايين».

وأرجعت بليكنهورست

دراسة: أمراض الرئة «مرتبطة بعزل تصيب الفرد في طفولته»



المشاعة لدى الأطفال وتجنبيهم التدخين لاحقاً، في سبيل الإبقاء على رئتيهم في وضع أفضل وتقوية مناعتهم ضد الأمراض الرئوية.

وقالت البروفيسورة شيمالي دارماج من فريق الباحثين إن الأمراض الرئوية ستكون ثالث أكبر أسباب الوفاة في العالم بحلول عام 2030 ومن المهم التعرف على الأسباب الرئيسية للإصابة بها، وتوصلت إحدى الدراسات إلى أن التدخين من أجل تقليل احتمال نمو الرئة في مرحلة الطفولة المبكرة قد يقلل من خطر الإصابة بالأمراض الرئوية.

«بي بي سي»: توصلت دراسة علمية إلى أن ثلاثة أرباع أمراض الرئة يمكن ربطها بشيء تعرض له الشخص في سنوات الطفولة.

وفي الوقت الذي يقل فيه التدخين أحد أهم أسباب الأمراض الرئوية، خلصت دراسة استرالية إلى أن هناك صلة بين أمراض يصاب بها الأشخاص في فترة الطفولة مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الرئة والأكرزيما والتعرض لدخان السجائر وبين الأمراض الرئوية عند البالغين.

وتوصلت دراسة أخرى نشرت في دورية لانسييت

لأمراض الرئوية إلى أنه قد تكون هناك إمكانية لتجنب الأشخاص أخطار تلك الأمراض عن طريق وقايتهم في سن الطفولة.

وكتشفت الدراسات أن طريقة تغير عمل الرئة على مر السنين وكيفية إصابة الشخص المعني بأمراض في مرحلة لاحقة من حياته، ويرى القائمون على الدراسات أن هذه المعلومات عواصم مهمة في التنبؤ بأمراض الرئة أو الوقاية منها أو علاجها.

وبعد فحص عينات مختلفة من الأشخاص والتوصل إلى استنتاجات، أوصى الباحثون الآباء بتقليل التدخين وتقوية

تحذير من مناديل الأطفال المبللة.. فهل سنعود للقماش؟



الرضع قد لا تكون لديهم مسببات الحساسية الغذائية عند الولادة، لكنهم يكتسبون هذه الحساسية عبر جلوسهم.

وتنصح البروفيسور ميلز الآباء والأمهات بالحد من استخدام مناديل الرضع التي تترك الصابون على الجلد، وقال: «اشطف الصابون بالماء كما اعتدنا على القيام بذلك منذ سنوات». وتظهر الأدلة السريرية أن أكثر من ثلث الأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية يعانون أيضاً من الأكزيما.

وقد لا تكون هذه الأعراض مرئية إلا بعد فترة طويلة من بدء الحساسية الغذائية.

أن الطفل الذي يعاني بالفعل من مشكلات جينية تتعلق بالاستعداد الجيني، يمكن أن تزيد لديه مخاطر التعرض لمسببات الحساسية الغذائية عند استخدام المناديل المبللة بالمواد الكيميائية.

وتعاني المملكة المتحدة من أعلى معدلات انتشار لأمراض الحساسية في العالم، ويعتقد أن حوالي 8 بالمئة من الأطفال البريطانيين يعانون من حساسية غذائية، بحسب الصحيفة.

وقال البروفيسور كوك ميلز، الذي قاد فريق الدراسة، «إن الأطفال

«سكاي نيوز»: حذر علماء الآباء من استخدام مناديل الأطفال للعناية بابتائهم الرضع، وطالبوهم بالاستعاضة عن ذلك بالغسل بالماء والصابون، وذلك لتجنب مخاطر الحساسية الغذائية لدى الأطفال.

وكشفت دراسة حديثة نشرت مؤخراً في مجلة الحساسية والمناعة السريرية، عن وجود علاقة بين تلف الجلد لدى الأطفال وعدم تحملهم تناول بعض الأطعمة، وفق ما ذكرت صحيفة «التلغراف» وأشارت الدراسة إلى

«العربية»: تجمع كافة الدراسات الطبية على أهمية الخضار لجسم الإنسان، إلا أنه تردى طابعاً أهم بالنسبة للنساء تحديداً على ما يبدو.

فقد أشارت دراسة أسترالية إلى أن النساء المسنات اللواتي يتناولن المزيد من الخضار ربما يكن أقل عرضة للإصابة بتصلب الشرايين.

وخلص الباحثون بيانات 954 امرأة في سن السبعين أو أكثر.

واستخدموا الموجات فوق الصوتية لفحص سمك جدران الشريان السباتي في الرقبة ومدى تراكم الترسبات عليها. وترتبط الجدران الأقل سمكا والترسبات الأقل للترسبات بانخفاض احتمال الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية.

ووجد الباحثون أنه مقارنة بنساء يتناولن أقل من حصتين من الخضراوات يومياً كانت