

أطعمة مفيدة للوقاية من السرطان وتعزيز الصحة في اليوم العالمي للسرطان

13 فبراير، 2025



يصادف يوم 4 فبراير (شباط) اليوم العالمي للسرطان الذي يهدف لزيادة الوعي بالمرض، وتعزيز الوقاية منه، والكشف المبكر عنه، وعلاجه، وتشجيع العمل العالمي للحد من تأثيره. ومع تأثير ملايين الناس بالسرطان كل عام، يلعب اليوم العالمي دوراً حاسماً في نشر المعرفة حول تغييرات نمط الحياة، وبرامج الفحص، والتقدم في العلاج، والعمل في النهاية نحو عالم يتم فيه تقليل الوفيات المرتبطة بالمرض بشكل كبير.

وتحتوي بعض الأطعمة على مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية والألياف والدهون الصحية، التي تساعد في حماية الخلايا من التلف، وتقليل الالتهاب، وتعزيز دفاع الجسم ضد تطور السرطان.

وهنا، نشارك قائمة بالأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي اليومي، لتقليل خطر الإصابة بالسرطان، حسب تقرير لـ«إن دي تي في»: البروكلي

البروكلي غني بالسلفورافان، وهو مركب قوي ثبت أنه يثبط نمو

الخلايا السرطانية، ويعزز عمليات إزالة السموم. تشير الدراسات إلى أن السلفورافان قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستات والقولون. كما أن المحتوى العالي من الألياف في البروكلي يعمل أيضاً على تعزيز صحة الأمعاء، مما يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الكركم

يحتوي الكركمين -وهو المركب النشط في الكركم- على خصائص قوية مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، تساعد في إبطاء نمو الخلايا السرطانية ومنع تكون الورم. وتشير الدراسات إلى أن الكركمين قد يكون فعالاً بشكل خاص ضد سرطان الثدي والبروستات والرئة والقولون.

التوت

الفراولة والتوت الأزرق والتوت الأحمر والتوت الأسود مليئة بالأنثوسيانين وحمض الإلاجيك، وهي مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من تلف الحمض النووي، وتبطئ تكاثر الخلايا السرطانية. وتظهر الأبحاث أن التوت يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان المريء والقولون والثدي.

الثوم

يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب معروف بخصائصه المعززة للمناعة ومضادة للسرطان. وتشير الدراسات إلى أن تناول الثوم بانتظام يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة والقولون والمستقيم والبروستات، عن طريق تقليل الالتهاب ومنع المواد المسببة للسرطان.

الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على الكاتيكين، وهي مضادات أكسدة قوية تساعد في منع تلف الخلايا وإبطاء نمو الخلايا السرطانية. وتشير الدراسات إلى أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والكبد والبروستات.

استمتع بـ 2-3 أكواب من الشاي الأخضر يومياً، للاستفادة من تأثيراته الوقائية.

الطماطم

تعد الطماطم مصدراً غنياً بالليكوبين، وهو مضاد للأكسدة يمنحها لونها الأحمر، ويرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستات والرئة والمعدة. يعمل طهي الطماطم على تعزيز امتصاص الليكوبين.

المكسرات

يحتوي الجوز واللوز على أحماض «أوميغا 3» الدهنية، والسيلينيوم، والبوليفينول، وكلها لها خصائص مضادة للسرطان. ربطت الأبحاث استهلاك المكسرات بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والثدي والبنكرياس.

الخضراوات الورقية

السبانخ والكرنب والجرجير مليئة بحمض الفوليك والكاروتينات والألياف، والتي تساعد في الحماية من تلف الحمض النووي وإبطاء نمو الورم. هذه الخضراوات فعالة بشكل خاص في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والجلد والمعدة.

الحمضيات

فالبرتقال والليمون والجريب فروت تحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي والفلافونويد، التي تساعد في تعزيز المناعة. وتشير الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالحمضيات يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان المريء والمعدة والبنكرياس.

وفي حين لا يمكن لأي طعام واحد أن يمنع السرطان تماماً، فإن الحفاظ على نظام غذائي متوازن مع مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والألياف، يمكن أن يقلل بشكل كبير من المخاطر.

من خلال إجراء تغييرات صغيرة على نظامك الغذائي ونمط حياتك، يمكنك حماية صحتك ورفاهيتك على المدى الطويل.