

مادة الليكوبين تحد من خطر الإصابة بالسرطان

12 مارس، 2025



أظهرت نتائج تحليل للعديد من الدراسات العملية أن مادة الليكوبين تحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وترفع معدلات البقاء على قيد الحياة لدى مرضى السرطان.

وقام العلماء بتقييم 121 دراسة ووجدوا أن ارتفاع مستويات الليكوبين في الدم يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تتراوح بين 5 و11 في المئة، كما أن معدل الوفيات بالسرطان انخفض بنسبة تتراوح بين 11 و24 في المئة لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الليكوبين.

وأظهرت نتائج التحليل، التي نُشرت في مجلة "فرونTierز إن نيتريشن" المتخصصة، أن التأثير كان ملحوظا بشكل خاص في حالة سرطان الرئة؛ حيث كان معدل الوفيات هنا أقل بنسبة 35 في المئة.

كما وجد الباحثون أيضا أدلة على وجود ارتباطات إيجابية في حالات سرطان الثدي وسرطان البروستاتا. ويشار إلى أن المصادر الغذائية لمادة الليكوبين تتمثل في الطماطم والبطيخ والمشمش.

والليكوبين هو مركب نباتي طبيعي من عائلة الكاروتينات، ويتواجد

عادة في الفواكه والخضروات الحمراء ليمنحها لونها الأحمر المميز. ويعد من المواد المضادة للأكسدة التي تساعد على محاربة بعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض السرطان والقلب.

ووجدت الكثير من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أنه قد يساعد على إيقاف نمو أنواع معينة من الأورام السرطانية، مثل سرطان الثدي وسرطان الكلى وسرطان البروستاتا، أو تحفيز موت خلايا الأورام السرطانية بشكل عام.

وربطت عدة دراسات أجريت على البشر بين تناول كميات كبيرة من الكاروتينات، بما في ذلك الليكوبين، وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الرئة والبروستاتا بنسبة 32 إلى 50 في المئة. وقد وجدت عدة دراسات أن هذه المادة قد تساعد على تحفيز موت الخلايا السرطانية لدى الرجال المصابين بسرطان البروستاتا.

وأظهرت دراسة مطولة أجريت على الآلاف من الرجال، خلال 23 عامًا، أن تناول الرجال لحصتين أسبوعيًا من صلصة الطماطم الغنية بهذه المادة قد ساعد على خفض فرص إصابتهم بسرطان البروستاتا بنسبة 30 في المئة.

كما قد تساعد هذه المادة على محاربة الجذور الحرة المختلفة، والتي تلعب دورًا في الإصابة بأمراض القلب والشرايين، لذلك فإن تناول المصادر الطبيعية من هذه المادة بانتظام قد يساعد على خفض الإصابات بالنوبات القلبية، ويحمي من تصلب الشرايين، ويخفض ضغط الدم المرتفع، ويحد من مستويات الكوليسترول السيء.