

إليكم أفضل الفواكه لتعزيز الصحة وتقليل خطر الإصابة بالسرطان

9 سبتمبر، 2025



تحتوي الفواكه على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية التي تلعب دورًا مهمًا في حماية خلايا الجسم من التلف الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان، حسبما ذكر موقع «فيري ويل هيلث» المتخصص في أخبار الصحة.

رغم أنه لا يوجد طعام واحد قادر على الوقاية أو علاج السرطان بشكل كامل، إلا أن الأبحاث تؤكد أن النظام الغذائي الغني بالفواكه الملونة قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

إليك أبرز الفواكه التي قد تساعد في خفض خطر الإصابة بالسرطان:

التوت الأزرق

يُعد التوت الأزرق فاكهة غنية بمضادات الأكسدة، وخاصة الأنثوسيانين الذي يمنحه لونه الأزرق المميز. تساعد هذه المضادات على حماية خلايا الجسم من التلف المرتبط بالسرطان. تشير الدراسات إلى أن التوت الأزرق قد يبطئ نمو الخلايا السرطانية ويوفر حماية من

سرطانات الثدي والقولون والفم. كما يحتوي على فيتامين «ج» والألياف التي تدعم الجهاز المناعي وتحسن الهضم، مما يعزز الصحة العامة.

التفاح

يحتوي التفاح على مركبات نباتية طبيعية تساعد في حماية الخلايا وتقليل الالتهابات، وهما عاملان مهمان للوقاية من السرطان. تشمل هذه المركبات البوليفينولات مثل الكيرسيتين والبروسياندين وحمض الكلوروجينيك التي تعمل كمضادات للأكسدة. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي التفاح على نسبة عالية من الألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي وقد تساهم في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

العنب

يعتبر العنب الأحمر والبنفسجي غنيًا بالريسفيراترول، وهو مركب مضاد للأكسدة يساعد في حماية الحمض النووي وإبطاء نمو الخلايا السرطانية. تشير الدراسات إلى أن تناول العنب قد يقلل من خطر الإصابة بسرطانات الثدي والقولون والبروستاتا، وذلك من خلال تقليل الالتهابات المزمنة وتحجيم الجذور الحرة الضارة.

الفراولة

تعد الفراولة مصدرًا هامًا لمضادات الأكسدة مثل فيتامين ج، والأنثوسيانين، وحمض الإيلاجيك، التي تحيد الجذور الحرة الضارة وتقلل الالتهابات وتحافظ على صحة الخلايا. أظهرت الدراسات أن الفراولة قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان المريء والثدي، بالإضافة إلى فوائدها في الحفاظ على ضغط الدم ومستوى السكر في الدم، فضلًا عن توفير الألياف والمركبات النباتية المفيدة للصحة العامة.

الحمضيات

تحتوي الحمضيات مثل البرتقال، الليمون، الغريب فروت، واليوسفي على فيتامين «ج»، والألياف، ومركبات الفلافونويدات والكاروتينات والليمونونويدات والتربينات، التي تساهم جميعها في حماية الخلايا من التلف وتقليل الالتهابات. وقد ثبت أن تناول الحمضيات بانتظام يقلل من خطر الإصابة بسرطانات المعدة والمريء والفم.

الرمان

يتميز الرمان باحتوائه على مضادات أكسدة ومركبات مضادة للالتهابات، تساعد في إبطاء نمو الخلايا السرطانية والحد من انتشار الأورام. تظهر الأبحاث أن للرمان تأثيرًا إيجابيًا على أنواع

متعددة من السرطان، منها سرطان الثدي والبروستاتا والمثانة والجلد والرئة والقولون، من خلال تثبيط العمليات التي تساهم في تطور وانتشار السرطان.

الكرز

يحتوي الكرز على مركبات مضادة للالتهابات تقلل من خطر الإصابة بالسرطان، كما يدعم صحة القلب، الأمر الضروري لجهاز مناعي قوي ودورة دموية سليمة. يساعد الكرز في تقليل الإجهاد التأكسدي والالتهابات، وقد يؤثر إيجابيًا على نمو وبقاء الخلايا السرطانية.