

فيتامين سي يحمي من مخاطر الإصابة بأمراض السرطان

23 أكتوبر، 2024



تتعدد فوائد اتباع نظام غذائي جيد مع الكثير من الفواكه والخضراوات الغنية بالفيتامينات، يمكن لهذه الأطعمة أن تقطع شوطاً طويلاً نحو الحفاظ على صحتك مع تقدمك في العمر وتناول المزيد من فيتامين معين يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان وجد الباحثون أن فيتامين سي مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بـ 11 نوعاً مختلفاً من المرض: "سرطان المثانة والثدي وبطانة الرحم والمريء والمعدة والرئة والبنكرياس والبروستاتا وسرطان الخلايا الكلوية، وكذلك أورام عنق الرحم والورم الدبقي" بالإضافة إلى ذلك، تم ربط تناول فيتامين سي أيضاً بانخفاض حدوث السرطان الكلي، حلت الدراسة نتائج 3562 مقالة فحصت الروابط بين تناول الفيتامين وحدث مجموعة من السرطانات المختلفة.

يشار إلى أنه في العديد من الدراسات المدرجة في هذا التحليل، ليس من الواضح كيف حصل المشاركون في الدراسة على فيتامين سي من الطعام أو من المكملات الغذائية في كثير من الأحيان، لا توفر مكملات الفيتامينات والمعادن نفس الفوائد التي نحصل عليها عندما نستهلك هذه العناصر الغذائية كجزء من طعام كامل، يأتي فيتامين سي من الفواكه والخضراوات، والتي تحتوي أيضاً على الألياف وعدد لا يحصى

من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية التي تفيد صحتنا عندما يتعلق الأمر بتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان ، ينبغي اتباع نظام غذائي صحي يشمل البروتينات الخالية من الدهون ، والحبوب الكاملة ، والكثير من الخضار (وخاصة الخضار الورقية) ، والفواكه ، والحد من الأطعمة المصنعة.