

## 11 τροφές-ασπίδα στον καρκίνο...

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες, καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν τον οργανισμό

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή θωρακίζει τον οργανισμό και είναι ικανή να αποτρέψει την εμφάνιση αρκετών μορφών καρκίνου.

Αν και οι ευεργετικές επιπτώσεις της σωστής διατροφής έχουν τεκμηριωθεί επιστημονικά από τη δεκαετία του 1950, πρόσφατα στοιχεία της Διεθνούς Ένωσης Κατά του Καρκίνου αποδεικνύουν ότι σχεδόν οι μισοί τύποι της ασθένειας είναι δυνατό να προληφθούν με το σωστό διαιτολόγιο.

Οι τροφές που συνιστούν οι ειδικοί είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες που καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες και προστατεύουν τον οργανισμό. Στο σημερινό «Έθνος - Υγεία» παρουσιάζονται 11 από αυτές.

**Καφές:** Έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Ερευνητές κατέδειξαν ότι όσοι καταναλώναν τακτικά καφέ είχαν 21% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη και 3% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν οποιαδήποτε μορφή καρκίνου σε σχέση με όσους δεν έπιναν καθόλου ή καταναλώναν ελάχιστη ποσότητα ροφήματος.

**Ελαιόλαδο:** Σημαντικός σύμμαχος για την υγεία, το ελαιόλαδο και ειδικά το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

**Σκόρδο:** Ανήκει στην ομάδα των ουσιών που απενεργοποιούν τη δράση των ελεύθερων ριζών και τροποποιούν τη δράση των ενζύμων. Σύμφωνα με μελέτες, όσοι καταναλώνουν σημαντικές ποσότητες σκόρδου αντιμετωπίζουν μειωμένες πιθανότητες να νοσήσουν από καρκίνο.

**Πράσινο τσάι:** Πλούσιο σε κατεχίνες, το πράσινο τσάι επιβραδύνει ή και αποτρέπει την επέκταση των καρκινικών κυττάρων. Η συχνή κατανάλωσή του προστατεύει από αρκετές μορφές καρκίνου.

**Σπανάκι:** Περιέχει νεοξανθίνη η οποία φαίνεται να συμβάλλει στην αυτοκαταστροφή των καρκινικών κυττάρων του προστάτη και στην αναστολή της παραγωγής τους. Επίσης, περιέχει σε μεγάλη ποσότητα φλαβονόλη κεμπφερόλη, η οποία υποστηρίζεται ότι μειώνει κατά 40% την πιθανότητα καρκίνου των ωοθηκών και καρκίνου του εντέρου.

**Όσπρια:** Το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε φυτικές ίνες και φυλλικό οξύ περιέχεται στα όσπρια. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ το φυλλικό οξύ είναι απαραίτητο για τη σύνθεση του DNA και τον έλεγχο του κυτταρικού πολλαπλασιασμού.

**Κουνουπίδι:** Ως ασπίδα στον καρκίνο του παχέος εντέρου λειτουργεί το κουνουπίδι, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες. Συστήνεται να καταναλώνεται όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένο. Η αντικαρκινική του δράση οφείλεται στο ότι περιέχει βιταμίνη C, μαγγάνιο, β-καροτένιο, κρυπτοξανθίνη, καφεϊκό οξύ, κινναμωμικό οξύ, φερουλικό οξύ, κερκετίνη, ρουτίνη και καεμφερόλη.

**Ψάρια:** Αντικαρκινικές ιδιότητες εμφανίζουν τα λιπαρά ψάρια, χάρη στα ω-3 λιπαρά οξέα τους και στο εικοσιπενταενοϊκό οξύ, το εικοσιδυοεξαενοϊκό οξύ και το α-λινολεϊκό οξύ, τα οποία αναπτύσσουν αντιπολλαπλασιαστική, αντιφλεγμονώδη και αντιαγγειογενετική δράση.

**Ντομάτα:** Αντικαρκινικές ιδιότητες προσδίδει στην ντομάτα το λυκοπένιο. Εκτός από τη συνολική συνδρομή που προσφέρει στον οργανισμό μια δίαιτα πλούσια σε ντομάτες μειώνει, σύμφωνα με τους επιστήμονες, την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.

**Ρόδι:** Σούπερ φρούτο χαρακτηρίζεται από τους ειδικούς το ρόδι, το οποίο συνιστά πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, τανινών και φλαβονοειδών. Πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν πως τα εκχυλίσματα του ροδιού μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων στον μαστό, τον προστάτη, στο έντερο και στους πνεύμονες.

**Αβοκάντο:** Πρόκειται για ένα φρούτο που περιέχει περσίνη, η οποία εμφανίζει αποτελεσματική δράση στην καταστροφή των καρκινικών κυττάρων του μαστού. Η φαρμακοβιομηχανία διεξάγει εκτεταμένες έρευνες ώστε να διερευνηθεί αν η εν λόγω τοξίνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως χημειοθεραπευτικός παράγοντας.

Πηγή: <http://www.ethnos.gr/entheta.asp?catid=24300&subid=2&pubid=63900571>