



Τα

φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν ασπίδα προστασίας κατά του καρκίνου, υπάρχουν όμως 3 που βρίσκονται ψηλά στη λίστα.

Μαρούλι, λάχανο, ρόκα, κρεμμύδια, αγγούρια, καρότα... Τα λαχανικά που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας είναι πολλά. Σύμφωνα, όμως, με μελέτη που έχει πραγματοποιηθεί από το Νοσοκομείο St Justin's στο Μόντρεαλ πάνω σε 34 λαχανικά, υπάρχει μια τριάδα που καταλαμβάνει τις πρώτες θέσεις στη δράση κατά του καρκίνου: μπρόκολο, κατσαρό λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών.

Ο λόγος που τα 3 αυτά λαχανικά είναι τόσο ευεργετικά είναι λόγω των υψηλών επιπέδων γλυκοσινολάτων που παρουσιάζουν, συστατικά που κρατούν τα κύτταρα ασφαλή.

Προσθέστε τα στα ζυμαρικά σας, τις σαλάτες σας και τις πατάτες και διαφυλάξτε την υγεία σας, όσο το δυνατόν περισσότερο.

**Πηγή:** [.clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)