

# Η τροφή που μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο στο έντερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**walnut karydia** Η συστηματική κατανάλωση καρυδιών μπορεί να αλλάζει την ισορροπία των βακτηρίων στο έντερο με τρόπο που προστατεύει από την ανάπτυξη καρκίνου, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ (UConn) ανακάλυψαν ότι το όφελος αυτό επιτυγχάνεται με περίπου 30 γραμμάρια καρύδια την ημέρα.

Όπως γράφουν στην επιθεώρηση «Cancer Prevention Research», τροποποίησαν την διατροφή ομάδας ποντικιών με τρόπο ώστε το 7% έως 10,5% των ημερήσιων θερμίδων τους να προέρχεται από καρύδια.

Το ποσοστό αυτό για τους ανθρώπους αντιστοιχεί σε περίπου 30 γραμμάρια καρύδια ημερησίως.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, ο κίνδυνος να εκδηλώσουν καρκίνο του παχέος εντέρου μειώθηκε αισθητά, ιδίως στα αρσενικά, στα οποία παρατηρήθηκαν 2,3 φορές λιγότεροι όγκοι απ' ό,τι σε μία άλλη ομάδα ποντικιών τα οποία δεν έτρωγαν καρύδια.

«Τα ευρήματά μας δείχνουν για πρώτη φορά ότι η συστηματική κατανάλωση καρυδιών μπορεί να αναχαιτίζει την ογκογένεση στο παχύ έντερο» δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ντάνιελ Ρόζενμπεργκ, καθηγητής Ιατρικής και ερευνητής στο Κέντρο Μοριακής Ιατρικής του UConn.

Τα καρύδια αποτελούν θαυμάσια πηγή πολύτιμων θρεπτικών συστατικών. Μεταξύ άλλων περιέχουν άφθονα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και βιταμίνη E, η οποία όταν καταναλώνεται εντός των συνιστώμενων δόσεων έχει ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες.

Προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει ότι καταπολεμούν πολλά νοσήματα που

σχετίζονται με την διατροφή και τον τρόπο ζωής, όπως η στεφανιαία νόσος, ο διαβήτης και νευρολογικά νοσήματα.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)