

## Η πράσινη διατροφή σώζει από τον καρκίνο



Η χορτοφαγία μπορεί να

προστατεύσει από διαφορετικές μορφές καρκίνου, εκτός όμως από τον καρκίνο του παχέος εντέρου, σύμφωνα με νέα μελέτη. Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης ανέλυσαν στοιχεία σχετικά με 52.700 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 20-89 ετών και ανακάλυψαν ότι όσοι από τους εθελοντές δεν έτρωγαν κρέας εμφάνιζαν σημαντικά λιγότερους καρκίνους.

Είναι ωστόσο αξιοσημείωτο ότι στους χορτοφάγους εμφανίστηκαν υψηλότερα ποσοστά καρκίνου του παχέος εντέρου, μορφή της νόσου η οποία έχει παραδοσιακά συνδεθεί με την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι η αποφυγή κατανάλωσης κρέατος και η μεγαλύτερη κατανάλωση ψαριού και λαχανικών φαίνεται να οδηγούν σε καλύτερη υγεία.