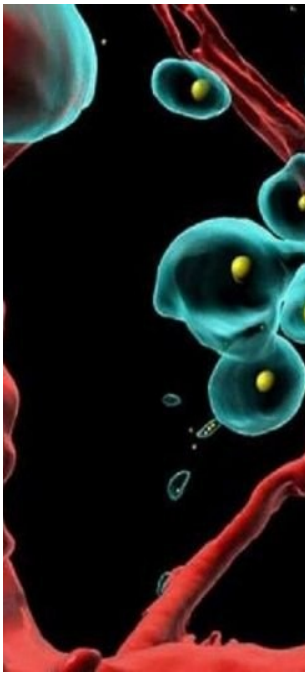
وجبة خفيفة تقلّل من مخاطر السرطان..تعرّفوا إليها!



قام المعهد الوطني للسرطان (NCI) بتسليط الضوء على أن معدل الإصابة بالسرطان ينمو من 350 حالة لكل 100 ألف بين الفئة العمرية 45 إلى 49 لأكثر من ألف لكل 100 ألف في الفئات العمرية 60 وما فوق.

وكشف الدكتور ويليام لي، الطبيب والعالم في مؤسسة تكوين الأوعية أن نوعا لذيذا من الوجبات الخفيفة له خصائص "مقاومة للسرطان".

وقال لي: "إن تناول المكسرات مثل الجوز واللوز والبندق والكاجو والفستق والجوز البرازيلي قد يساعد في الوقاية من السرطان".

وأوضح: "تحتوي المكسرات على مادة البوليفينول المقاومة للسرطان، التي تعزز جهاز المناعة لدينا لمحاربة السرطان. ولديها أيضا أحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية، التي يمكنها تجويع السرطان عن طريق قطع إمدادات الدم".

وأشار لي إلى أن الأبحاث أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد من المكسرات "لديهم تيلوميرات أطول".

وسلطت الأكاديمية الأسترالية للعلوم سلطت الضوء على النظرية القائلة بأن عملية الشيخوخة مرتبطة بالتيلوميرات، وهي عبارة عن أغطية واقية في نهايات جزيئات الحمض النووي التي تشكل الكروموسومات.

وتوقف التيلوميرات نهايات الكروموسومات من الاهتراء أو الالتصاق ببعضها البعض.

وأضاف الدكتور لي أن المكسرات يمكن أن "تبطئ" شيخوخة الخلايا. وعلاوة على ذلك، يمكن لمحتوى الألياف في المكسرات تنشيط بكتيريا الأمعاء الصحية، وبالتالي تعزيز جهاز المناعة.

وأظهرت الأبحاث أن الجوز يمكن أن يخفض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، المعروف باسم "الكوليسترول الضار".

وعلى هذا النحو، يمكن أن يساعد استهلاك الجوز في الحفاظ على صحة جدران الشرايين.

كما يشكل اللوز قوة غذائية، يمكن أن يخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويخفض ضغط الدم ويساعد في السيطرة على نسبة السكر في الدم.

ويحتوي اللوز على خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، ما يعزز الفوائد الصحية المرتبطة باستهلاكه.

وعلاوة على ذلك، يمكن للبروتين والألياف الموجودة في اللوز أن تجعلك تشعر بالشبع بسرعة أكبر، وبالتالي تتحكم بشكل أفضل في تناول السعرات الحرارية.

وعلى هذا النحو، يمكنك توقع أن يساعدك اللوز في الحفاظ على وزن صحي طالما أنك تتحكم في حصتك.

ويحتوي البندق أيضا على مضادات الأكسدة، وثبت أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد يساعد الكاجو في تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب وهما حالتان مقيدتان للحياة.