

## الجمعية الأمريكية للتغذية تعلن عن أفضل نظام غذائي للوقاية من "سرطان الثدي"



أعلنت الجمعية الأمريكية للتغذية، في بحث جديد نشر خلال الاجتماع السنوي الأخير، بأن أفضل نظام غذائي قد يساهم في الوقاية من "سرطان الثدي"، هو النظم الغذائية النباتية الخالية من اللحوم.

وقسم البحث الذي تم تقديمه نتائج دراسة تضمنت معلومات من 65574 مشاركا تم جمعها بين 1993 و 2014، وأظهرت البيانات أن أولئك الذين تناولوا كميات أقل من اللحوم كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة 14%.

وانطبقت النتائج فقط على المشاركين الذين تمسكوا بنظام غذائي صحي يعتمد بشكل أساسي على النباتات، ولوحظ أن الذين تناولوا نظاما غذائيا نباتيا ولكنهم استهلكوا أيضا أطعمة ومشروبات غير صحية كانت زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي لديهم بنسبة 20%.

قالت المؤلفة الرئيسية للدراسة طالبة دكتوراه في علم الأوبئة في جامعة باريس ساكلاي، سانام شاه: "تشير النتائج إلى أن أفضل نظام غذائي نباتي للوقاية من سرطان الثدي يمكن أن يكون نظاما غذائيا

نباتيا صحياً يتكون من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات".

وأضاف شاه أن "النظام الغذائي غير الصحي القائم على النباتات والذي يشتمل على كميات أكبر من المنتجات المصنعة بشكل أساسي من أصل نباتي، مثل الحبوب المكررة وعصائر الفاكهة والحلويات والبطاطس، سيكون أسوأ للوقاية من سرطان الثدي".

وأضافت المؤلفة المشاركة الدكتور إليزابيث وارد هذه النتائج إلى مجموعة من الأدلة التي تظهر أن بعض الأطعمة، مثل رقائق البطاطس والبطاطس المقلية والعصير، تفتقر إلى العديد من العناصر الغذائية، بما في ذلك الألياف والفيتامينات والمعادن، والمغذيات النباتية".

وأشارت وارد أيضاً، إلى أن "النظام الغذائي النباتي المتوازن والمخطط جيداً يقلل من خطر الإصابة بالسرطان من خلال توفير كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن المضادة للأكسدة والألياف والمغذيات النباتية، وهي مركبات وقائية موجودة فقط في الفواكه والخضروات والمكسرات والبذور والبقوليات، أطعمة الصويا والحبوب والنباتات الأخرى، وبدورها تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الأطعمة النباتية على حماية الخلايا من التحول إلى أورام".

وأوضحت وارد أن خيارات الطعام والشراب مثل الرقائق والعصير "ليست بالضرورة" سيئة"، لكنها "غير مقاومة للسرطان".

وقالت وارد: "على سبيل المثال توفر البطاطس المخبوزة الألياف والمغذيات الأخرى بالإضافة إلى المغذيات النباتية وهي منخفضة الدهون، بينما تحتوي رقائق البطاطس على القليل جداً من العناصر الغذائية الوقائية، "إن وجدت" وقد تكون غنية بالدهون نسبياً".

وأضافت: "يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الأطعمة النباتية المكررة إلى استبعاد الخيارات المغذية الأخرى التي توفر مغذيات مقاومة للسرطان".

وختمت وارد: "المشكلة الأخرى هي السعرات الحرارية، لأن الكثير من الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية نسبياً يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن المرتبط بأنواع معينة من سرطان الثدي".