

الألياف الغذائية تحد من سرطان الثدي



الأحد 19 مارس 2017 04:03 م

أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية أن الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية تحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وذلك استنادا إلى دراسة أجرتها جامعة هارفارد الأمريكية على أكثر من 44 ألف امرأة []

وأوضحت المجلة في موقعها الإلكتروني أن نتائج الدراسة أظهرت أن الفتيات، اللواتي تناولن يوميا أكثر من 28 جم من الألياف الغذائية أثناء السنوات المدرسية، قلت نسبة الإصابة لديهن بسرطان الثدي في مراحل لاحقة من العمر بنسبة 13% عن الفتيات، اللواتي تناولن يوميا أقل من 15 جم من الألياف الغذائية []

وأرجع الباحثون هذا التأثير إلى أن الألياف الغذائية تقلل من كمية هرمون الاستروجين بالدم، المسؤول عن تعزيز نمو خلايا سرطانية معينة []

ويمكن الحصول على الكمية الموصى بها من الألياف من خلال الإفطار اليومي بالموسلي وخبز القمح الكامل وخمس خصص من الفواكه والخضروات [] وتعتبر نخالة القمح وبذور الكتان وجميع الحبوب الكاملة من المواد الغنية بالألياف أيضا []

وأظهرت دراسة أخرى أن المواد النباتية الصفراء، المعروفة باسم "الكاروتينات"، يمكنها هي الأخرى تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي [] وتتوفر هذه المواد في الفواكه والخضروات الصفراء والحمراء والخضراء []

ويتمتع الإكثار من تناول الفواكه والخضروات بميزة أخرى في الوقاية من سرطان الثدي؛ حيث أنه يساهم في الحفاظ على الوزن، وبمعنى أوضح فإن مؤشر كتلة الجسم الأقل من 30 يندرج ضمن أهم عوامل الحماية من سرطان الثدي، خاصة بعد انقطاع الطمث []