

4 أطعمة ومشروبات واحد للوقاية من سرطان المعدة



الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

سرطان المعدة، يتطور في بطانة المعدة، وتحديداً في الخلايا المُنتجة للمخاط، وهو خامس أكثر أنواع السرطان شيوعاً عالمياً، وللأسف لا يُشخص سرطان المعدة عادةً إلا في مراحله المتأخرة، عندما ينتشر إلى الغدد الليمفاوية أو أعضاء أخرى، حيث يبقى التشخيص بعد ذلك ضعيفاً (ينجو مريض واحد فقط من كل خمسة مرضى)، ومع ذلك، إلى جانب عوامل أخرى (مثل نمط الحياة، والتدخين، والعوامل الوراثية، وغيرها)، يلعب نظامك الغذائي دوراً رئيسياً في الإصابة بالسرطان، لذلك من المهم اتباع نظام غذائي صحي، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

فيما يلي 4 أطعمة ومشروبات يمكن تناولهم أن للوقاية من سرطان المعدة:

الحمضيات

الحمضيات، مثل البرتقال والليمون والجريب فروت، غنية بفيتامين C والفلافونويدات، ويُعد فيتامين C مضاداً للأكسدة، إذ يُساعد على تحييد الجذور الحرة الضارة التي قد تُلحق الضرر بالخلايا وتُسبب السرطان، كما أن الفلافونويدات الموجودة فيها تمنع انتشار الخلايا السرطانية، ويُساعد تناولها بانتظام على حماية بطانة المعدة، ويُقلل من خطر الإصابة بالسرطان، ويمكنك تناولها طازجة أو أضف الليمون إلى الماء للحصول على مشروب منعش مُنقّي للسموم.

الخضراوات الورقية والصليبية

تحتوي الخضراوات الورقية والصليبية مثل السبانخ والكرفس والبروكلي والقرنبيط والملفوف، على مضادات أكسدة مهمة مثل بيتا كاروتين وفيتامين C وفيتامين E، تحمي هذه العناصر الغذائية خلايا المعدة من التلف وتساعد في الوقاية من السرطان، كما يحتوي الملفوف، على مركبات خاصة تُسمى الجلوكوسينولات، والتي تدعم الإنزيمات التي توقف نمو السرطان وتُصلح الحمض النووي التالف، وتناول هذه الخضراوات بانتظام يُقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة.

الثوم والبصل

ينتمي الثوم والبصل والكرات إلى عائلة الثوميات، ويحتوي على مركب يُسمى الأليسين المعروف بخصائصه القوية المضادة للسرطان، إذ يُساعد في مكافحة بكتيريا مثل الملوية البوابية (H. pylori)، وهي سبب رئيسي لسرطان المعدة، ويُمكن أن يُقلل تناول الثوم والبصل بانتظام من التهاب المعدة، وبالتالي يمنع نمو الخلايا السرطانية، ويُمكنك إضافتهم إلى أطباقك، أو تناول الثوم نيئاً أو مُحمّصاً للحصول على أقصى فائدة.

الحبوب الكاملة والبقوليات

الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني والقمح الكامل والشوفان والكينوا، بالإضافة إلى البقوليات كالعدس والفاصوليا غنية بالألياف الغذائية، وتساعد هذه الألياف في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي من خلال تحسين حركة الأمعاء والتخلص من المواد الضارة، وتشير الدراسات إلى أن تناول المزيد من الألياف يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة عن طريق تحييد المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الأمعاء، كما توفر الحبوب الكاملة والبقوليات فيتامينات ومعادن مهمة تدعم الصحة العامة.

الشاي الأخضر

يُعرف الشاي الأخضر بفوائده الصحية، لا سيما محتواه العالي من البوليفينولات، مثل الكاتيكين، وتحمي هذه المواد المضادة للأكسدة الطبيعية الخلايا من التلف، وقد تُبطئ أو تمنع تطور السرطان، وقد رُبط شرب الشاي الأخضر بانتظام بانخفاض خطر الإصابة بسرطان المعدة، خاصةً في المناطق التي ترتفع فيها معدلات الإصابة بهذا المرض، ويمكنك الاستمتاع بتناول كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر يومياً كعادة صحية، بشرط عدم إضافة أي سكر إضافي.

