

رژیم غذایی گیاهی در پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه موثر است

29 خرداد 1401

تحقیقات جدید نشان می دهد زنانی که پس از یائسگی از یک رژیم غذایی گیاهی سالم پیروی می کنند، با خطر کمتر ابتلا به سرطان سینه روبرو هستند.

به گزارش مدیران نت، پس از تحت نظر قرار گرفتن بیش از ۶۵ هزار زن به مدت دو دهه، محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی سالم و عمدتاً گیاهی مصرف می کنند، خطر ابتلاء به هر نوع [سرطان سینه](#) در آنها به طور متوسط ۱۴ درصد کاهش یافته بود.

اما خطر ابتلاء به سرطان سینه تنها در میان زنانی که رژیم غذایی آنها شامل مقدار قابل توجهی غلات کامل، میوه، سبزیجات، آجیل، حبوبات، روغن های گیاهی و چای یا قهوه بود کاهش یافت حتی اگر گوشت قرمز و مرغ گهگاه در رژیم شأن قرار گرفته بود.

در مقابل، در میان زنان مسن که رژیم غذایی عمدتاً گیاهی آنها نسبتاً ناسالم تلقی می شد چراکه وابستگی شدید به آبمیوه های شیرین، غلات تصفیه شده، سبب زمینی، نوشیدنی های شیرین شده با شکر و دسر ها داشتند، هیچ مزیت محافظتی مشاهده نشد. چنین زنانی در واقع شاهد افزایش ۲۰ درصدی خطر ابتلاء به سرطان سینه بودند.

«صنم شاه»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پاریس-ساکلی در فرانسه، گفت: «این یافته ها نشان می دهد که افزایش مصرف غذاهای گیاهی سالم و کاهش مصرف غذاهای گیاهی کمتر سالم ممکن است به پیشگیری از انواع سرطان سینه کمک کند.»

وی افزود: «واضح است که همه رژیم های غذایی گیاهی به یک اندازه سالم نیستند.»

برای این مطالعه، شرکت کنندگان زن فرانسوی با میانگین سنی ۵۳، پرسشنامه های تغذیه ای را در سال ۱۹۹۳ و دوباره در سال ۲۰۰۵ تکمیل کردند.

طی یک دوره ردیابی به طور متوسط در حدود ۲۱ سال، نزدیک به ۴۰۰۰ نفر از زنان به سرطان سینه مبتلا شدند.

تیم مطالعه دریافت افرادی که تمایل به خوردن سالم ترین غذاهای گیاهی داشتند با خطر کمتر سرطان سینه مواجه بودند. کسانی که کمترین رژیم های غذایی گیاهی سالم را مصرف می کردند، خطر ابتلای شأن به میزان قابل توجهی بالاتر بود.

شاه این نظریه را مطرح کرد که محتوای فیبر بالای رژیم های گیاهی سالم تر «ممکن است خطر سرطان

را از طریق اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی کاهش دهد».

اما او همچنین تاکید کرد که تحقیقات بیشتری مورد نیاز خواهد بود، زیرا مکانیسم‌های علت ارتباط بین رژیم‌های غذایی سالم گیاهی و خطر ابتلاء به سرطان سینه هنوز به طور کامل مشخص نشده است.