

# این سبزی ها سرطان سینه را از شما دور می کند

پیشگیری از سرطان سینه می تواند بخش عظیمی از نگرانی بانوان را کاهش دهد. با تغذیه مناسب از این بیماری خود را ایمن کنید.

نگاهی به طبیعت که بیانداریم به وضوح خواهیم دید که پروردگار حکیم درمان هر درد و لازمه جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری های سخت و کشنده را در دل طبیعت برای انسان قرار داده است. میوه ها و سبزیجاتی که برای هر بخش از بدن فواید بینظیری دارند. زیبایی و سلامت با این خوردنی های طبیعی ساده و بی دردسر است. این ها را گفتیم تا در یک گزارش نتیجه ی جدیدترین مطالعات بر روی هویج برای پیشگیری از ابتلا به سرطان ها به خصوص سرطان سینه زنان را شرح دهیم.

هنگامی که صحبت از پیشگیری سرطان سینه می شود، هویج و سایر سبزیجات با رنگ قرمز روشن، زرد و نارنجی سلاحی مخفی در برابر این بیماری محسوب می شوند. طبق بررسی بیش از 3000 زن ، یک ترکیب موجود در هویج می تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه را تقریباً تا 60 درصد کاهش دهد. این ترکیب بتاکاروتن است و به محافظت در برابر شکل خاصی از سرطان سینه کمک خواهد کرد.

این مطالعه نشان داد زنانی که در خون خود سطوح بالاتری از بتاکاروتن داشتند، در مقایسه با زنانی که سطح پایین تری داشتند، خطر ابتلا به [سرطان سینه](#) منفی با ER را 59 درصد کاهش داده است.

## کارتنوئید

ترکیبی دیگر کارتنوئید می باشد که رنگدانه ای محلول در چربی بوده و در میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین A وجود دارد. این رنگدانه به عنوان آنتی اکسیدانی قوی، سلول ها و بافت های بدن را از حمله رادیکال های آزاد بدون اکسیژن محافظت می کند همچنین در تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن و ارتباط سلول به سلول موثر است.

در چندین مطالعه جداگانه دانشمندان ارزش های رژیم غذایی غنی از کارتنوئید را حتی برای زنان مبتلا به سرطان بدخیم سینه تایید کرده اند. در بین 5450 زن یائسه که طی یک دوره 8 ساله مورد

مطالعه قرار گرفتند؛ افرادی که از سبزیجات کاروتنوئیدی بیشتر مصرف می کردند، خطر ابتلا به سرطان بدخیم سینه را تقریباً 50 درصد کاهش داده بودند. علاوه براین، یک مطالعه منتشر شده نیز نتیجه گرفت که رژیم غذایی غنی از کاروتنوئید می تواند از بازگشت سرطان سینه جلوگیری کند.



لازم است بدانید که کاروتنوئیدها زیرمجموعه هایی دارند شامل :

## آلفا کاروتن ها

یکی دیگر از ترکیبات مرتبط، آلفا کاروتن می باشد که خطر سرطان را حدود 39 درصد کاهش می دهد. طبق گفته انستیتوی تحقیقات، سرطان سینه منفی ER نوعی از سرطان سینه است که درمان آن سخت است زیرا سرطان در این نوع به خوبی به هورمون درمانی پاسخ نخواهد داد.

در بین سبزیجات، هویج بالاترین میزان بتاکاروتن را داراست. این فیتوشیمیایی قدرتمند در هویج خام و پخته شده و همچنین در آب هویج وجود دارد، بنابراین گزینه های زیادی در مورد ترکیب هویج در رژیم غذایی وجود خواهد داشت. کدو تنبل، سیب زمینی شیرین، فلفل قرمز، گوجه فرنگی، اسفناج، کلم و سایر سبزیجات دارای برگ تیره سرشار از بتاکاروتن می باشند.

کاهش سرطان سینه منفی ER با مصرف این غذاها موثر است و فقط حدود یک سوم از موارد سرطان سینه شامل تومور های منفی ER می شود. رژیم غذایی از بسیاری جهات بر سلامتی شما تأثیر می گذارد از جمله کاهش خطر ابتلا به انواعی از سرطان ها.

## بتا کاروتن

مصرف یک رژیم غذایی سرشار از بتا کاروتن می تواند به حفظ سرطان سینه منفی ER کمک کند.

## لیکوپن

در بعضی موارد، پخت و پز قابلیت دستیابی به کاروتنوئیدها را افزایش می دهد. [لیکوپن کاروتنوئیدی](#) است که در حقیقت پس از پخته شدن برای بدن انسان قابل استفاده تر می شود. لیکوپن در گوجه فرنگی، هندوانه و پاپایا یافت می شود.

محققان هنوز خاصیت محافظت کنندگی سرطان را در غذاهای غنی از کاروتنوئید شناسایی نکرده اند اما نقش آن ها را در بهبود ارتباط سلول کشف کرده اند. اعتقاد براین است که کاروتنوئید ها نقش مهمی در تولید مثل زنان نیز دارند. همچنین خوردن غذا های حاوی مولکول های ویتامین A که به نام رتینول شناخته می شوند از سینه در برابر سرطان محافظت می کنند. رتینول ها به وفور در جگر، کره و تخم مرغ یافت می شوند.

تحقیقات نشان می دهد که یک ماده غذایی موجود در هویج و سیب زمینی شیرین می تواند یک سلاح حیاتی علیه سرطان سینه در مراحل اولیه باشد. رتینوئیک اسید مشتقی از ویتامین A است که به جوان سازی پوست کمک و نسخه ضعیف آن در کرم های ضد چروک صورت استفاده می شود. این ماده شیمیایی بر رشد سلولی، تکثیر و بقا نیز اثر می گذارد.

دانشمندان در مورد نقش کلیدی که توسط ژنی که ویژگی های ضد سرطانی رتینوئیک اسید را فعال می کند نتایجی کسب کرده اند. این ژن یک مولکول گیرنده به نام RAR بتا را رمز گذاری می کند و هنگام تماس با رتینوئیک اسید اثرات بیولوژیکی را رها می کند. این تغییرات در فعال سازی ژن توسط نوعی اصلاح شیمیایی به نام متیلاسیون ایجاد شده اند که شامل اضافه شدن یک گروه متیل به DNA می شود. رتینوئیک اسید فرم اکسید شده [ویتامین A](#) می باشد و در عملکرد ویتامین A نقش جزئی دارد.