

مصرف ماست ریسک سرطان سینه را کاهش می دهد

نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد مصرف روزانه ماست طبیعی به زنان در کاهش سرطان سینه کمک می کند.

به گفته محققان، یکی از علل [سرطان سینه](#) التهاب ناشی از باکتری‌های مضر است.

به گفته محققان، یک راه ساده و ارزان پیشگیرانه برای زنان مصرف روزانه ماست طبیعی است. ماست حاوی باکتری‌های مفید تخمیرکننده لاکتوز است که معمولاً در شیر یافت می‌شود و مشابه با باکتری‌های موجود در شیر سینه مادر است.

«ریچل ریگی»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه لنکستر انگلستان، در این باره می‌گوید: «باکتری‌های تخمیرکننده لاکتوز معمولاً در شیر یافت می‌شوند و احتمالاً در مجاری پستان زنان در دوران شیردهی و برای مدت نامعلومی پس از شیردهی وجود دارند.»

محققان معتقدند این باکتری تخمیرکننده لاکتوز در سینه نقش حفاظتی دارد چراکه به ازای هر یک سال شیردهی به نوزاد، ریسک سرطان سینه تا ۴.۳ درصد کاهش می‌یابد.

چندین مطالعه هم نشان داده اند که مصرف ماست با کاهش ریسک سرطان سینه مرتبط است که به گفته محققان، ناشی از تغییر باکتری‌های مضر به باکتری‌های مفید است.

در حدود ۱۰ میلیارد سلول باکتریایی در بدن انسان وجود دارد و با اینکه اکثرشان بی ضرر هستند اما برخی باکتری‌ها موجب تولید مواد سمی ای شده که التهاب در بدن را ایجاد می‌کنند. التهاب مزمن موجب نابودی میکروب‌های مضر می‌شود اما به بدن هم آسیب می‌رسانند. یکی از شایع‌ترین مشکلات التهابی، بیماری لته است که در حال حاضر با سرطان‌های دهان، مری، روده بزرگ، لوزالمعده (پانکراس)، پروستات و سینه مرتبط است.