

چاقی زمینه ساز افزایش بروز انواع سرطان در انسان، علم تغذیه اما یک پیشنهاد موثر برای پیشگیری دارد

افزایش آمار افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن در جهان، زنگ خطر افزایش سرطان در کشورهای درگیر را به صدا در آورده است. آمار بیش از ۶۰۰ میلیون بزرگسال دچار چاقی در جهان همراه با اختلالاتی همچون افزایش چربی و قند خون ناشتا، باعث افزایش احتمال بروز بیماریهای همچون سرطان می گردد.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، راهکارهای موثری علاوه بر کاهش وزن وجود دارد که استفاده از فیتوکمیکالها یکی از آنهاست. فیتوکمیکالهایی همچون رزوراترول، اورسولیک اسید، کورکومین و کورسیتین که به طور طبیعی در میوه ها و سبزیجات وجود دارند به طور موثری از روند شکل گیری سرطان جلوگیری می نمایند. به عنوان مثال، فیتوکمیکال کورسیتین که در منابع غذایی چون مرکبات، پیاز و چای یافت می شود همچون کورکومین و رزوراترول خواص آنتی اکسیدانی منحصر بفردی را از خود به نمایش می گذارند. این مواد موثر بر ضد روند شکل گیری، گسترش و متاستاز تومورهای سرطانی فعالیت می کنند. با جدی گرفتن توصیه های تغذیه ای و استفاده روزانه و مرتب از این منابع طبیعی و سالم، سلامتی و نشاط دور از دسترس شما نخواهد بود.