

7 توابل تحمي من السرطان ☐ تعرف عليها



الأحد 3 يوليو 2016 12:07 م

للتوابل تأثير فعال في الوقاية من السرطان لاحتوائها على مواد مضادة للأكسدة تحمي الخلايا من التلف ☐ إليك أهم التوابل التي تحمي من الأورام الخبيثة لتضمنها داخل نظامك الغذائي:

يحتوي الكقون على مركب مضاد للالتهابات يجمع خلايا السرطان، خاصة سرطان المبيض والقولون والمستقيم
الثوم ☐ يقلل الثوم من مخاطر الإصابة بسرطانات الثدي والقولون والجلد والرحم والمرئ والرئة ☐ يلعب الثوم دوراً هاماً في منع تشكيل النتروسامين، وهي آلية هامة لمنع الأورام الخبيثة ☐

الزنجبيل

يحتوي الزنجبيل على مركبات مضادة للالتهابات تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، وتساعد على العلاج من السرطان بشكل عام ☐

الزعفران

يحمي الزعفران الجلد من الإصابة بالسرطان ☐ كما يحتوي على مركبات كيميائية طبيعية تساعد على العلاج من السرطان ☐

الهيل (الخبهان)

أظهرت الدراسات أن للهيل خصائص قوية تمنع السرطان وتكافح تكاثر خلاياه، كما يعزز نشاط الإنزيمات التي تزيل السموم من الجسم ☐

القرفة

تحتوي القرفة على مضادات للأكسدة تمنع الضرر التأكسدي الذي تسببه الجذور الحرة، كما تحتوي على بكتريا صديقة تمنع سرطان البنكرياس والمعدة والغدد الليمفاوية ☐

القرنفل

يمتاز القرنفل بأنه غني بالمركبات الكيميائية الطبيعية النشطة التي تزيل السموم من الخلايا، وتكافح السرطان ☐

الكقون

يحتوي الكقون على مركب مضاد للالتهابات يجمع خلايا السرطان، خاصة سرطان المبيض والقولون والمستقيم ☐