

المأكولات البحرية والمكسرات تكافح السرطان



الخميس 18 ديسمبر 2014 12:12 م

قالت دراسة بريطانية، إن الأطعمة الغنية بمادة السيلينيوم، وعلى رأسها المأكولات البحرية والمكسرات البرازيلية واللحوم الحمراء، تقلل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم □

وأوضح الباحثون بجامعة "نيوكاسل" بالمملكة المتحدة، بالتعاون مع الوكالة الدولية لبحوث السرطان والكلية الملكية للجراحين في أيرلندا، في الدراسة أن السيلينيوم يلعب دورًا رئيسيًا في عملية تنظيم هرمون الغدة الدرقية، والتمثيل الغذائي، وله فوائد عدة، منها الوقاية من العدوى، والحد من انخفاض وظائف جهاز المناعة، والتدهور المعرفي (الإدراكي).

ووفقًا للباحثين، الذين نشروا نتائج دراستهم اليوم الأربعاء في "المجلة الدولية للسرطان"، فإن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 14 عامًا، يحتاجون إلى حوالي 55 ميكروجرام يوميًا من السيلينيوم □

وأضاف أنه يمكن الحصول على الكمية الموصى بها يوميًا من خلال تناول الأطعمة الغنية بالسيلينيوم، وعلى رأسها حمار البحر، والمكسرات البرازيلية واللحوم الحمراء، كما أن مكملات السيلينيوم التي تباع في الصيدليات تبدو ذات أهمية لمن يعانون من انخفاض مستوى السيلينيوم □

وكانت دراسة سابقة أجراها باحثون بمركز السرطان بجامعة "أريزونا" الأمريكية، كشفت أن السيلينيوم يتمتع بخصائص وقدرات فريدة في مكافحة السرطان، وقد أثبتت الدراسات فعاليته في محاربة سرطان البروستاتا وتأثيراته المضادة لسرطانات المثانة والرئة □

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن نسبة الإصابة بسرطان القولون في البلدان العربية تتراوح ما بين 10 إلى 14%، من إجمالي حالات السرطان المختلفة المسجلة في تلك البلدان، ولكن هذه النسبة بدأت في الازدياد بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة، نتيجة لتغيير العادات الغذائية والاعتماد على الوجبات السريعة □