

أفضل الأطعمة المقاومة للسرطان



الاثنين 10 أغسطس 2026 04:00 م

على الرغم من أنه لا يوجد طعام واحد قادر على الوقاية من السرطان، لكنّ التوليفة الصحيحة من الأطعمة قد يكون لها دور كبير في مقاومته

وبوصي الخبراء بأن يكون ثلثا وجبتك على الأقل من الأطعمة النباتية، ولا تزيد نسبة البروتين الحيواني عن الثلث، مما يشكل أداة مهمة لمكافحة السرطان، وفقًا للمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان

ونشر موقع "ويب إم دي" الطبي قائمة بأهم الأطعمة المقاومة للسرطان على النحو التالي:

الفواكه والخضروات الملونة

الفواكه والخضروات غنية بالعناصر الغذائية المقاومة للسرطان، وكلما زاد لونها، زادت قيمتها الغذائية كما على تقليل خطر الإصابة بالسرطان بطريقة أخرى، وهي مساعدتك على الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه فزيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان، من بينها سرطان القولون والمريء والكلى لذا، تناول تشكيلة متنوعة من الخضروات، وبخاصة الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي

حمض الفوليك

يعدّ حمض الفوليك، وهو فيتامين ب طبيعي، من الفيتامينات المهمة التي قد تساعد في الوقاية من سرطانات القولون والمستقيم والثدي ويمكنك الحصول عليه بوفرة من وجبة الإفطار وتعتبر حبوب الإفطار المدعمة ومنتجات القمح الكامل مصادر جيدة لحمض الفوليك، وكذلك عصير البرتقال والبطيخ والفراولة

من المصادر الجيدة الأخرى لحمض الفوليك البيض، والفاصوليا وبذور دوار الشمس والخضروات الورقية الخضراء مثل السبانخ والخس الروماني وينبغي على النساء الحوامل تناول مكملات حمض الفوليك لضمان حصولهن على كمية كافية منه للمساعدة في الوقاية من بعض التشوهات الخلقية

تجنب الأطعمة المصنعة

التقليل من تناول اللحوم المصنعة يساعد في خفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم وسرطان المعدة . كما أن تناول اللحوم المحفوظة بالتدخين أو بالملح يزيد من تعرضك للمواد الكيميائية التي قد تسبب السرطان

الطماطم

سواء كان السبب هو الليكوبين- الصبغة التي تمنح الطماطم لونها الأحمر- أو شيء آخر، فليس من الواضح السبب لكن بعض الدراسات ربطت تناول الطماطم بانخفاض خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان، من بينها سرطان البروستاتا وتشير الدراسات أيضًا إلى أن منتجات الطماطم المصنعة، مثل العصير والصلصة والمعجون، تزيد من قدرتها على مكافحة السرطان

الشاي الأخضر

على الرغم من أن الأدلة لا تزال غير مكتملة، إلا أن الشاي، وخاصة الشاي الأخضر، قد يكون له دور فعال في مكافحة السرطان في الدراسات المخبرية، أدى الشاي الأخضر إلى إبطاء أو منع تطور السرطان في خلايا القولون والكبد والثدي والبروستاتا

كما كان له تأثير مماثل على أنسجة الرئة والجلد وفي بعض الدراسات طويلة الأمد، ارتبط الشاي بانخفاض خطر الإصابة بسرطان المثانة والمعدة والبنكرياس ولكن لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث على البشر قبل التوصية بالشاي كعلاج للسرطان

العنب

يحتوي العنب وعصيره، وخاصة العنب الأرجواني والأحمر، على مادة الريسفيراترول تتميز هذه المادة بخصائصها القوية المضادة للأكسدة والالتهابات وأظهرت الدراسات المخبرية قدرتها على منع أنواع الضرر التي قد تُحفز عملية السرطان في الخلايا مع ذلك، لا توجد أدلة كافية تُثبت أن تناول العنب أو شرب عصيره (أو تناول المكملات الغذائية) يُمكن أن يقي من السرطان أو يعالجه

الماء والسوائل الأخرى

لا يقتصر دور الماء على إرواء العطش فحسب، بل قد يحميك أيضًا من سرطان المثانة ويعود انخفاض خطر الإصابة إلى قدرة الماء على تخفيف تركيز المواد المسببة للسرطان في المثانة كما أن شرب المزيد من السوائل يزيد من عدد مرات التبول، مما يقلل من مدة بقاء هذه المواد على جدار المثانة

الفاصوليا

الفاصوليا مفيدة جدًا للصحة، لذا ليس من المستغرب أنها قد تساعد أيضًا في مكافحة السرطان فهي تحتوي على العديد من المواد الكيميائية النباتية الفعالة التي قد تحمي خلايا الجسم من التلف الذي قد يؤدي إلى السرطان في المختبر، أظهرت هذه المواد قدرتها على إبطاء نمو الأورام ومنعها من إطلاق مواد تُلحق الضرر بالخلايا المجاورة

الملفوف

تشمل الخضروات الصليبية البروكلي والقرنبيط والملفوف والكرفس الصغير والبوك تشوي واللفت تُعدّ الخضروات، التي تنتمي إلى عائلة الملفوف، مثاليةً للقلبي السريع، كما تُضفي نكهةً مميزةً على السلطات والأهم من ذلك، أن مكونات هذه الخضروات قد تُساعد الجسم على الوقاية من أنواع السرطان المختلفة، مثل سرطان القولون والثدي والرئة وعنق الرحم وأظهرت الأبحاث المخبرية نتائج واعدة، بينما تباينت نتائج الدراسات التي أجريت على البشر

الخضروات الورقية الداكنة

تحتوي الخضروات الورقية الخضراء الداكنة، مثل الخردل الأخضر والخس واللفت والهندباء والسبانخ والسلق، على نسبة عالية من الألياف وحمض الفوليك والكاروتينات قد تساعد هذه العناصر الغذائية في الوقاية من سرطان الفم والحنجرة والبنكرياس والرئة والجلد والمعدة

الكرمين

الكرمين هو المكون الرئيس في الكركم، وهو نوع من التوابل الهندية، ويُعتبر من المواد الواعدة في مكافحة السرطان تُظهر الدراسات المخبرية قدرته على كبح تحوّل الخلايا السرطانية وانتشارها وغزوها لأنواع عديدة من السرطانات ولا تزال الأبحاث جارية على البشر

أساليب الطهي

تؤثر طريقة طهي اللحوم على مستوى خطر الإصابة بالسرطان فالقلي والشوي والتحمير على درجات حرارة عالية جدًا يُنتج مواد كيميائية قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان أما طرق الطهي الأخرى، مثل السلق أو الطهي البطيء أو التبخير، فتُنتج كميات أقل من هذه المواد وعند سلق اللحم، تذكر إضافة كمية وفيرة من الخضروات الصحية

الفراولة والتوت

يحتوي الفراولة والتوت على مادة كيميائية نباتية تُسمى حمض الإيلاجيك قد يُساهم هذا المضاد للأكسدة القوي في مكافحة السرطان بعدة طرق في آن واحد، بما في ذلك تعطيل بعض المواد المُسببة للسرطان وإبطاء نمو الخلايا السرطانية مع ذلك، لا توجد أدلة كافية حتى الآن تُؤكد قدرته على مكافحة السرطان لدى البشر

التوت الأزرق

قد يكون لمضادات الأكسدة القوية الموجودة في التوت الأزرق فوائد جمة في دعم صحتنا، بدءًا من الوقاية من السرطان إذ قد تساعد مضادات الأكسدة في مكافحة السرطان عن طريق تخليص الجسم من الجذور الحرة قبل أن تُلحق الضرر بالخلايا ولكن لا تزال هناك حاجة

تجنب السكر

قد لا يسبب السكر السرطان بشكل مباشر، ولكنه قد يقلل من تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تُساعد على الوقاية منه كما أنه يزيد من السعرات الحرارية، مما يساهم في زيادة الوزن والسمنة وتُعدّ زيادة الوزن أيضًا عامل خطر للإصابة بالسرطان تُقدّم الفاكهة بديلًا حلوا غنيًا بالفيتامينات

لا تعتمد على المكملات الغذائية

قد تساعد الفيتامينات في الوقاية من السرطان، ولكن ذلك يكون عند الحصول عليها بشكل طبيعي من الطعام وتؤكد كل من الجمعية الأمريكية للسرطان والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان أن الحصول على العناصر الغذائية المقاومة للسرطان من أطعمة مثل المكسرات والفواكه والخضروات الورقية الخضراء أفضل بكثير من الحصول عليها من المكملات الغذائية ويُعدّ اتباع نظام غذائي صحي هو الأفضل