

طريقة لافطة لتقليل خطر سرطان البروستات والثدي



الخميس 19 يوليو 2018 10:07 م

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تناول الطعام قبل ما لا يقل عن ساعتين من موعد النوم، يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان البروستات

وأجرى الدراسة معهد برشلونة للصحة العالمية، ونشرت في المجلة الدولية للسرطان

وتبين أن الأشخاص الذين تناولوا وجبة طعامهم المسائية قبل الساعة التاسعة مساءً، أو انتظروا ساعتين بعد تناول الطعام قبل النوم؛ قد انخفض لديهم خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 20% مقارنة بمن تناولوا الطعام بعد الساعة العاشرة مساءً أو قريباً من وقت النوم

وقال المؤلف الرئيس للدراسة الدكتور مانوليس كوغيناس: "خلصت دراستنا إلى أن الالتزام بأنماط الأكل النهارية يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان".

وأضاف أن النتائج تسلط الضوء على أهمية تقييم الإيقاع اليومي في دراسات على النظام الغذائي والسرطان

وإذا تم تأكيد هذه النتائج في دراسات مستقبلية فإنها ستكون لها آثار على توصيات الوقاية من السرطان، والتي لا تأخذ في الوقت الحالي توقيت تناول الوجبة في الاعتبار