

10 τροφές για την υγεία του προστάτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν θέλετε να αποφύγετε προβλήματα όπως η προστατίτιδα, η καλοήθης υπερτροφία του προστάτη και ο καρκίνος του προστάτη, είναι στο χέρι σας να επιλέξετε την κατάλληλη διατροφή.

Μια διατροφή με φυσικές τροφές δεν είναι μόνο απαραίτητη για τη συνολική υγεία, αλλά και για την υγεία του προστάτη. Έρευνες έχουν δείξει ότι συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά και τροφές, διαθέτουν τις απαραίτητες ουσίες που μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη και τη θεραπεία των προβλημάτων υγείας του προστάτη.

Αν λοιπόν θέλετε να αποφύγετε προβλήματα όπως η προστατίτιδα, η καλοήθης υπερτροφία του προστάτη και ο καρκίνος του προστάτη, είναι στο χέρι σας να επιλέξετε την κατάλληλη διατροφή. Οι 10 παρακάτω τροφές είναι μια καλή και απαραίτητη αρχή.

Φιστίκια Βραζιλίας

Από όλα τα διαφορετικά είδη ξηρών καρπών, τα φιστίκια Βραζιλίας είναι ιδιαίτερα πλούσια πηγή σεληνίου, ένα μέταλλο το οποίο είναι σημαντικό για την υγεία του προστάτη. Στην πραγματικότητα μόνο μια χούφτα φιστίκια Βραζιλίας, περιέχει μέχρι και 10 φορές την προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη σεληνίου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη σεληνίου σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του προστάτη. Επίσης αυτοί οι καρποί, είναι μια καλή πηγή ψευδάργυρου, ένα ακόμη μέταλλο που παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση του υγιούς προστάτη.

Μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι πηγή μερικών πολύ θρεπτικών συστατικών που δεν αναφέρονται στις ετικέτες. Ως μέλος της οικογένειας των σταυρανθών, περιέχει υψηλά ποσοστά σουλφοραφάνης και ινδόλες, τα οποία και τα δύο έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Η σουλφοραφάνη ενισχύει τη δραστηριότητα των ενζύμων αποτοξίνωσης του οργανισμού, η οποία βοηθά στην εξάλειψη των δυνητικά καρκινογόνων στοιχείων. Επίσης, μια άλλη ουσία στο μπρόκολο, καταστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων του προστάτη και επίσης αναστέλλει την παραγωγή του ειδικού προστατικού αντιγόνου.

Πιπέρι καγιέν

Οι καυτές και πικάντικες πιπεριές καγιέν (*Capsicum annuum*), επίσης γνωστές σαν πιπεριές τσίλι, είναι η πηγή αυτού του μπαχαρικού που βοηθά την υγεία του προστάτη. Οι πιπεριές καγιέν αποκτούν την πικάντικη γεύση τους από την υψηλή συγκέντρωση μιας ουσίας που ονομάζεται καψαϊκίνη και η οποία, εκτός όλων των άλλων, βοηθά στην καταστροφή των καρκινικών κυττάρων, συμπεριλαμβανομένων αυτών του προστάτη. Η καψαϊκίνη βοηθά επίσης στην καρδιαγγειακή υγεία καταπολεμώντας την αρτηριοσκλήρωση.

Πράσινο τσάι

Οι φαρμακευτικές δυνάμεις του πράσινου τσαγιού αποδίδονται στις αντιοξειδωτικές ενώσεις που ονομάζονται κατεχίνες, ένα είδος πολυφαινόλης που έχει αποδειχθεί ότι καταστρέφει ορισμένα βακτήρια και ιούς, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και καταπολεμά διάφορες μορφές καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου αυτού του προστάτη. Μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι πίνουν τουλάχιστον τρία φλιτζάνια πράσινο τσάι την ημέρα, έχουν μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.

Μανιτάρια

Τα μανιτάρια και κυρίως ποικιλίες της Ασίας, προσφέρουν μεγάλα οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητάς τους να βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου. Ένα ασιατικό μανιτάρι που αποδεικνύει τις θεραπευτικές του ιδιότητες εδώ και 6 χιλιάδες χρόνια είναι το shiitake. Αυτά τα μανιτάρια περιέχουν λεντινάνη, μια ουσία που έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Μελέτες δείχνουν ότι τα μανιτάρια shiitake καταστέλλουν την εξάπλωση όγκων του παχέος εντέρου και του καρκίνου του μαστού. Δεν υπάρχουν πάντως ακόμη μελέτες που να έχουν εξετάσει ειδικά τον αντίκτυπο αυτών των μανιταριών στον καρκίνο του προστάτη.

Ρόδια

Τα ρόδια έχουν γίνει προσφάτως αντικείμενο έρευνας και συζήτησης καθώς οι επιστήμονες ανακαλύπτουν όλο και περισσότερα οφέλη από την κατανάλωση αυτών των φρούτων. Ειδικότερα, τα ρόδια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και σε ένα θρεπτικό συστατικό που ονομάζεται ελλαγιτανίνη και το οποίο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την προώθηση της υγείας του προστάτη. Μελέτες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα του ροδιού μπορεί να επιβραδύνει την αναπαραγωγή των καρκινικών κυττάρων του προστάτη και να συμβάλλει στην καταστροφή τους.

Κολοκυθόσποροι

Οι κολοκυθόσποροι προσφέρουν κάποια μοναδικά προνόμια για την υγεία του προστάτη, ειδικά για άντρες που έχουν καλοήγη υπερτροφία του προστάτη. Αυτή η κατάσταση η οποία σχετίζεται με τη διεύρυνση του αδένου του προστάτη, συνήθως επηρεάζει άνδρες άνω των 50 ετών. Ένα πράγμα που συμβάλλει στην καλοήγη υπερπλασία είναι η υπερδιέγερση των κυττάρων του προστάτη από την τεστοστερόνη και μια άλλη ορμόνη, την διυδροτεστοστερόνη. Το λάδι στους κολοκυθόσπορους μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των ορμονών από το να ενεργοποιήσουν τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του προστάτη. Στους κολοκυθόσπορους βρίσκεται και ψευδάργυρος, ο οποίος επίσης σχετίζεται με την υγεία του προστάτη.

Σολομός

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό για την υγεία του προστάτη και ένας νόστιμος τρόπος για την πρόσληψή τους είναι ο σολομός. Η σάρκα του σολομού ποικίλλει στο χρώμα από κόκκινο, μέχρι πορτοκαλί και ροζ και ορισμένα είδη του έχουν μεγαλύτερες ποσότητες ωμέγα-3 λιπαρών οξέων από ό,τι άλλες. Οι ειδικοί έχουν βρει ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα στα ψάρια, επιβραδύνουν την ανάπτυξη όγκων στον προστάτη και την εξέλιξη σε όσους έχουν ήδη την ασθένεια και συνδράμουν στην πρόληψη στους υπόλοιπους. Σύμφωνα με έρευνες η κατανάλωση ψαριών όπως ο σολομός, μια φορά την εβδομάδα, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης προχωρημένου καρκίνου του προστάτη, ακόμη και αν κάποιος έχει γενετική προδιάθεση για τη νόσο.

Ντομάτες

Οι ντομάτες είναι εξαιρετική πηγή λυκοπενίου, ενός καροτενοειδούς που ανήκει σε μια ομάδα κίτρινων, πορτοκαλί και κόκκινων χρωστικών ουσιών που βρίσκονται στα φυτά. Το λυκοπένιο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που έχει αποδειχθεί ότι οι

ιδιότητές του βελτιώνουν την υγεία του προστάτη. Αν και οι φρέσκες ντομάτες είναι θρεπτικές, η αντιοξειδωτική ιδιότητα του λυκοπενίου αυξάνεται όταν υποβάλλονται σε μαγειρική επεξεργασία καθώς έτσι διασπώνται τα τοιχώματα των κυττάρων της ντομάτας, η οποία καθιστά το λυκοπένιο πιο προσιτό για τον οργανισμό. Έτσι, η σάλτσα, η σούπα και ο χυμός ντομάτας προσφέρουν μεγαλύτερη αντιοξειδωτική προστασία για τον προστάτη απ' ό,τι η φρέσκια ντομάτα.

Κουρκούμη

Παραδοσιακά η κουρκούμη έχει χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση της φλεγμονής, του κρυολογήματος και του άσθματος, αλλά οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει σε αυτό το μπαχαρικό και αντικαρκινικές ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένης της ιδιότητας για καταπολέμηση του καρκίνου του προστάτη. Μια ομάδα επιστημόνων διαπίστωσε ότι η κουρκούμη μπορεί να είναι αποτελεσματική στην καταπολέμηση του καρκίνου του προστάτη και σε συνδυασμό με τα σταυρανθή λαχανικά (μπρόκολο, λάχανο κ.τ.λ.), μπορεί να μειώσει σημαντικά την ανάπτυξη όγκων.

Πηγή: clickatlife.gr