

## Η κατανάλωση λαχανικών και γάλακτος κατά του καρκίνου

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η συστηματική κατανάλωση λαχανικών και γάλακτος δρα προστατευτικά εναντίον του καρκίνου του μαστού, ενώ αντιθέτως η υπερκατανάλωση κρέατος και ψαριών τον αυξάνει, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Επιστήμονες από το Δημοτικό Κέντρο Ελέγχου & Προλήψεως των Ασθενειών της Σαγκάης, ανέλυσαν την διατροφή 3.443 γυναικών με καρκίνο του μαστού και 3.474 υγιών εθελοντριών, τις οποίες παρακολουθούν επί τουλάχιστον μία δεκαετία.

Όπως διαπίστωσαν, η συνολική κατανάλωση λαχανικών σχετίζεται αντιστρόφως ανάλογα με τον κίνδυνο εκδηλώσεως καρκίνου του μαστού, με την υψηλότερη κατανάλωσή τους να τον μειώνει κατά 20%.

Μειωμένος κίνδυνος παρατηρήθηκε και με την υψηλή κατανάλωση σκόρδου, κρεμμυδιού, φρέσκων οσπρίων, γάλακτος και αυγών, ενώ αντιθέτως η μεγάλη κατανάλωση κάθε είδους κρέατος και ψαριού φάνηκε να τον αυξάνει, γράφουν οι

ερευνητές στην επιθεώρηση «Nutrition and Cancer».

Ο κίνδυνος καρκίνου του μαστού φάνηκε επίσης να μειώνεται με την κατανάλωση εσπεριδοειδών και φρούτων από την οικογένεια των ροδοειδών. Στα ροδοειδή ανήκουν μεταξύ άλλων τα μήλα, τα δαμάσκηνα, οι φράουλες, τα μούρα και τα ροδάκινα.

«Τα ευρήματά μας υποδηλώνουν ότι η υψηλή κατανάλωση κάθε είδους λαχανικών, ορισμένων φρούτων, και αυγών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, ενώ η υψηλή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προελεύσεως μπορεί να τον αυξήσει», συμπεραίνουν οι ερευνητές.

Η ίδια ερευνητική ομάδα είχε ανακοινώσει νωρίτερα εφέτος ότι η καθημερινή κατανάλωση σταυρανθών λαχανικών, όπως το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών και το μπρόκολο, μειώνει κατά 62% τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του μαστού.

Επιπλέον, ελαττώνει κατά 35% τον κίνδυνο υποτροπής της νόσου.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι οι ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν τα φυτικής προελεύσεως τρόφιμα μειώνουν τον κίνδυνο να μετατραπεί ένα φυσιολογικό κύτταρο σε καρκινικό, δίνοντας έτσι το έναυσμα για την εμφάνιση του καρκίνου.

Ωστόσο, δεν γνωρίζουν που μπορεί να οφείλεται η διαφαινόμενη προστατευτική δράση του γάλακτος και των αυγών.

Πηγή: <http://www.ikypros.com/easyconsole.cfm/id/76965>