

Μανιτάρια κατά του καρκίνου του μαστού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κι όμως! Η κατανάλωση μανιταριών καθημερινά μπορεί να δράσει κατά του καρκίνου του μαστού που ταλαιπωρεί εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον κόσμο.

Τα είδη τους είναι πολλά και τα φαγητά στα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμη περισσότερα. Όλα, λοιπόν, δείχνουν πως πρέπει να τα βάλουμε για τα καλά στη διατροφή μας, ειδικά οι γυναίκες, αφού σύμφωνα με μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο *International Journal of Cancer* όσες κατανάλωναν μανιτάρια, παρουσίασαν κατά 64% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν τη συγκεκριμένη ασθένεια σε σχέση με τις υπόλοιπες.

Τα μανιτάρια περιέχουν συστατικά που εμποδίζουν την παραγωγή των ορμονών που συμβάλλουν στην ανάπτυξη όγκου στο στήθος, όπως εξηγούν οι ειδικοί, συστήνοντας να τα δοκιμάσουμε και στην αποξηραμένη μορφή τους, καθώς βρέθηκε ότι έχουν το ίδιο όφελος με τα υπόλοιπα. Προσθέστε τα στο κρέας, τις σούπες και τις πατάτες σας και απολαύστε γεύση και προστασία!

Πηγή: clickatlife.gr