

Φάτε περισσότερη μαύρη σοκολάτα και μειώστε τον κίνδυνο καρκίνου στο πάγκρεας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα δεν χρειαζόμασταν άλλον ένα λόγο για να φάμε (μαύρη) σοκολάτα, αλλά τον έχουμε!

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Indiana πρόκειται να γίνουν οι αγαπημένοι ερευνητές όλων των σοκολατοφάγων εκεί έξω, αφού σύμφωνα με τα ευρήματα μελετών τους, η μαύρη σοκολάτα και άλλες τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο, μπορεί να συμβάλλουν στη μείωση ενός από τους πιο επικίνδυνους καρκίνους, του καρκίνου του παγκρέατος.

Σύμφωνα με τα πρόσφατα ευρήματα, οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο έχουν αυτό το όφελος, μειώνουν δηλαδή τον κίνδυνο παγκρεατικού καρκίνου, και συγκεκριμένα η αύξηση πρόσληψης μαγνησίου κατά 100mg την ημέρα, μειώνει τον κίνδυνο μέχρι και 24%.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο *British Journal of Cancer* και αποτελεί μια σημαντική μελέτη, καθώς ο καρκίνος του παγκρέατος είναι από τις σοβαρότερες μορφές καρκίνου και η 4η συχνότερη αιτία θανάτων από την επάρατη νόσο, παρά το γεγονός ότι αποτελεί μόνο 2% του συνόλου των καρκίνων που εκδηλώνονται κάθε χρόνο.

Όπως καταλαβαίνετε, η μαύρη σοκολάτα δεν είναι η μοναδική τροφή που μπορεί

να βοηθήσει λόγω μαγνησίου. Τα σκουρόχρωμα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα ψάρια, τα φασόλια σόγιας είναι μερικές ακόμη πηγές μαγνησίου.

Πηγή: clickatlife.gr