

25 Ιανουαρίου 2017

Λαχανίδα: Οι Δραστικές της Ενώσεις μπορούν να Καταπολεμήσουν τον Καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

λαχανίδα γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής τα τελευταία χρόνια, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι ανακαλύπτουν όχι μόνο νόστιμη γεύση της, αλλά μαθαίνουν και περισσότερα για τα πολλά οφέλη που μπορεί να προσφέρει στην υγεία. Και όλο και περισσότερα στοιχεία δείχνουν ότι ένα από αυτά τα οφέλη είναι ότι μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου.

Ο καρκίνος παραμένει μια σοβαρή απειλή για την ανθρώπινη υγεία και είναι ένα από τα δέκα κορυφαίους δολοφόνους στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες σε όλο τον κόσμο. Η λαχανίδα, ωστόσο, έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα και να σταματήσει τη μετατροπή κάποιων αλλοιωμένων κυττάρων σε καρκινικά κύτταρα. Μελέτες έχουν δείξει ότι αυτό ισχύει στην περίπτωση του στοματικού καρκίνου, του καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού, του προστάτη, των νεφρών και του οισοφάγου, μερικές από τις πιο κοινές μορφές καρκίνου που υπάρχουν.

Τα ενεργά συστατικά της λαχανίδας απενεργοποιούν τα καρκινικά κύτταρα

Οι αντικαρκινικές ιδιότητες της λαχανίδας προέρχονται κυρίως από τις δραστικές της ενώσεις, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι ινδόλες όπως η I3C και τα θειοκυανικά. Αυτά τα θειοκυανικά προέρχονται από τις γλυκοζινόλες, που περιέχονται σε αφθονία στη λαχανίδα. Οι αντικαρκινικές τους ιδιότητες παρατηρήθηκαν για πρώτη φορά από Κινέζους ερευνητές, οι οποίοι αργότερα δημοσίευσαν τα αποτελέσματά τους στο γνωστό περιοδικό, Nature. Στη συγκεκριμένη μελέτη, οι ενώσεις αυτές (γλυκοζινόλες) αποδείχθηκε ότι είναι σε θέση να απενεργοποιήσουν τα καρκινογόνα κύτταρα και να αυξήσουν την ικανότητα αποτοξίνωσης του σώματος καθώς και την ικανότητά του να απομακρύνει τα καρκινικά κύτταρα. Έκτοτε, έχει ακολουθήσει μια πληθώρα ερευνών που έχουν εξετάσει τις επιδράσεις που μπορεί να έχει η λαχανίδα στη μείωση του κινδύνου του καρκίνου.

Λαχανίδα και IgA

Η ανοσοσφαιρίνη A (IgA), παίζει σημαντικό ρόλο στο ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος, καθώς είναι υπεύθυνη για την υποστήριξη της υγιούς λειτουργίας του βλεννογόνου του ουρογεννητικού, του αναπνευστικού και γαστρεντερικού, τα οποία είναι πολύ σημαντικά ως πρώτη γραμμή άμυνας κατά της εισβολής των παθογόνων. Αν η IgA είναι χαμηλή, τα βακτήρια, οι ιοί και άλλοι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες μπορεί να εισέλθουν πιο εύκολα στον οργανισμό και στη συνέχεια στην κυκλοφορία του αίματος και να θέσουν σε κίνδυνο τα κύτταρα, οδηγώντας σε άτυπες κυτταρικές διαιρέσεις, ανοίγοντας το δρόμο για τον καρκίνο. Οι δραστικές ενώσεις της λαχανίδας είναι σε θέση να

υποστηρίξουν την IgA και ως εκ τούτου τη συνολική υγεία του σώματος.

Εν ολίγοις, αν κάποιος ενδιαφέρεται να χρησιμοποιήσει τη λαχανίδα ως διατροφικό μέσο για τη μείωση του κινδύνου του καρκίνου, τότε η κατανάλωση του ωμό σε σαλάτες ή στον ατμό είναι μια εξαιρετική επιλογή. Εάν προσθέσετε λάδι καρύδας και ψιλοκομμένο σκόρδο, θα ενισχύσετε τα αντικαρκινικά οφέλη που κρατούν το σώμα απαλλαγμένο από αυτή τη σοβαρή ασθένεια.

Έτσι, μπορείτε να προσθέσετε το λάχανο σε σαλάτες, σούπες και φαγητά για να αυξήσετε τη συνολική πρόσληψη αυτού του καταπληκτικού λαχανικού. Τα ενεργά συστατικά του θα συμβάλλουν στην ενίσχυση της φυσικής άμυνα του οργανισμού σας ενάντια στον καρκίνο και άλλες χρόνιες παθήσεις και θα σας προσφέρει μια σειρά οφέλη για την υγεία σας. Έχει κερδίσει δικαιωματικά τη θέση της ως μία από τις καλύτερες υπερτροφές.

*Οι πληροφορίες που περιέχονται στο hippieteepiee.gr έχουν πληροφοριακό χαρακτήρα. Συμβουλευέστε πάντα κάποιον ειδικό πριν εφαρμόσετε οποιαδήποτε πληροφορία. Η χρήση όσων αναφέρονται είναι αποκλειστικά και μόνον δική σας ευθύνη.

Πηγή:Επιμέλεια: copyrights © www.hippieteepiee.gr