

## أطعمة.. تقلص خطر الإصابة بسرطان الثدي



صحيح أنه لا يوجد إلى يومنا هذا أي طريقة تحميك تماماً من الإصابة بسرطان الثدي، لكن هناك طرقاً كثيرة يمكنك أن تبعده عنك وتقلل من خطر الإصابة به، ومنها تناول التغذية الملائمة.

قللي من احتمال إصابتك بسرطان الثدي، من خلال اختيار التغذية المناسبة، هذا هو ما أشارت إليه بعض الدراسات الحديثة. وتقول الدكتورة شيريل إل. روك البروفيسورة في مجال الأسرة والطب الوقائي، في كلية الطب، جامعة كاليفورنيا "يمكن للمرأة أن تقلص من احتمال إصابتها بالسرطان بنسبة قد تصل إلى الثلثين، إذا اتبعت التغذية الصحيحة وحافظت على وزنها منخفضاً". أضافت: "حتى المرأة التي تحمل جينات "بي آر سي أي 1 و2" (وهي جينتان وراثيتان تزيدان من خطر الإصابة بالسرطان لدى مَن يحملهما) يمكنها أن تقلل من احتمال الإصابة بالسرطان، إذا اتبعت التغذية المناسبة. لهذا، اعتمدي في نظامك الغذائي على البروتينات النباتية والكثير من الخضراوات، واحرصي على أكل الأطعمة المحاربة للسرطان وراقبي وزنك باستمرار".

هناك العديد من الأطعمة التي أظهرت دراسات حديثة أنها يمكن أن تلعب دوراً فعالاً، ليس في الوقاية من سرطان الثدي ومنع حدوثه، لكن في التقليل بشكل ملحوظ من احتمال الإصابة بهذا المرض الخبيث. ومن هذه الأطعمة نذكر:

البروكولي:

اتضح أنّ السولفورافان، وهو أحد مكونات البروكولي، يقلل من عدد الخلايا الجذعية السرطانية (وهي الخلايا التي تُسهم في انتشار الورم الخبيث أو ظهوره من جديد بعد استئصاله) لدى الفئران، وذلك حسب نتائج دراسة علمية تم إجراؤها في جامعة ميشيغان. في بعض الأحيان، قد لا يعطينا تناول البروكولي ما يكفي من مادة السولفورافان للوصول إلى المفعول المطلوب نفسه. لهذا إن أردت أن تحسني على أكبر فائدة من البروكولي، تناوليّه طازجاً دون طهوه، أو قومي بطهوه على البخار لفترة بسيطة، أو قومي بتحميره سريعاً مع قليل من زيت الزيتون، لكن تجنبي سلقه في الماء لأنّ السلق يفقد الطعام قيمته الغذائية، وهنا يقضي على جزء كبير من السولفورافان التي يحتوي عليها البروكولي.

## السالمون:

إنّ من شأن تناول مكملات غذائية تحتوي على زيت السمك لمدة عشر سنوات على الأقل، أن يقلل من خطر الإصابة بورم القنوات الحليبية وهي أكثر أنواع سرطان الثدي شيوعاً، حسب دراسة تم نشرها في مجلة "كانسر إبيديميولوجي". ويُعتقد أنّ الأحماض الدهنية "أوميغا / 3" الموجودة في زيت السمك، تقلل من الالتهابات، هذه الالتهابات التي يمكن أن تقود إلى سرطان الثدي. لكن يمكنك أن تستغني عن المكملات، وأن تتناولي نحو 250 غراماً من السمك الدهن، مثل السالمون والتونة والسردين، في الأسبوع.

## زيت الزيتون:

هناك أسباب كثيرة تُشجعك على استعمال زيت الزيتون الخالص، والآن أضيفي إليها سبباً آخر توصّل إليه العلماء. عندما قدّم باحثون في برشلونة لفترة منتظمة من الزمن، لفئران مصابة بسرطان الثدي نظاماً غذائياً، حيث تأتي الدهون فيه من زيت الزيتون الخالص (مقابل مجموعة أخرى من الفئران أعطوها زيت الذرة)، توصّلوا إلى أن مضادات الأكسدة وحامض الأوليك الموجود في زيت الزيتون، تُعزّل نمو الخلايا الخبيثة وتقلص عددها.

## البقدونس:

توصّل علماء من جامعة ميسوري إلى أنّ هذا النبات يستطيع أن يمنع نمو الخلايا السرطانية. والحيوانات التي تم إعطاؤها مادة "الإبيجينين"، وهي مادة موجودة بكثرة في البقدونس والكرفس، تعززت مقاومتها لتكوّن أورام سرطانية. وينصح الخبراء بإضافة القليل من البقدونس الطازج يومياً إلى الوجبات التي تتناولها.

## القهوة:

شرب نحو فنجانين من القهوة يومياً، يُمكن أن يقلص من احتمال إصابتك بنوع عنيف من سرطان الثدي، وذلك حسب ما ذكرته دراسة نُشرت عام 2011، في مجلة "بريست كانسر ريسيرتش". "هناك احتمال أنّ مضادات التأكسد التي تحتوي عليها القهوة، تحمي الخلايا من الضرر الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان" يقول البروفيسور جينغمي، صاحب الدراسة. غير أنّّه لا تزال هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لتأكيد الأمر. لهذا، لا داعي إلى رفع استهلاكك من القهوة بناء على هذه المعلومة.

## الخوخ:

توصّل باحثون في تكساس أي آند إم مؤخراً، إلى أن فاكهة الخوخ تحتوي على مستويات عالية من مضادات أكسدة، تنافس تلك الموجودة في الفاكهة العجيبية، كالعنب البرّي أو البلوبيري، وأنّها تحتوي على نوعين من مادة البلويفينول المضادة للأكسدة، التي يمكن أن تساعد على قتل خلايا سرطان الثدي، بينما تترك الخلايا السليمة حيّة. وهذه معلومة جيدة، لأنّه، وفي الولايات المتحدة الأميركية وحدها، يتم تشخيص 180000 حالة جديدة من سرطان الثدي سنوياً، وغالباً ما تضر العلاجات التقليدية بالخلايا السليمة أيضاً.

## البقوليات:

بناءً على تقرير جديد تم نشره في "ذي أميركان دجورنال أوف كلينيكال نيوتريشن"، فإنّ الرفع من كمية الألياف التي تتناولينها يُقلل من احتمال إصابتك بسرطان الثدي، وكلما أكلت منها أكثر قلّ خطرها.

وقد وجد الباحثون أنّه لكل 10 غرامات من الألياف تضيفها المرأة إلى غذائها اليومي، فإنّ احتمال إصابتها بسرطان يتقلص بنسبة 7 في المئة. وهذا يعادل ما قيمته نصف كوب إلى كوب واحد من البقوليات، فهذا يختلف باختلاف نوع البقوليات. ومن الأغذية الأخرى الغنية بالألياف، نذكر الشعير، العدس، البرغل، الأرض شوكي والتمر.

## الجوز:

بيّنت دراسات حديثة نُشرت في المجلة العلمية "نيوتريشن أند كانسر" أنّ الجوز يمكن أن يُعيق نمو سرطان الثدي. وفي دراسة أجريت في كلية الطب في جامعة مارشال في فيرجينيا الغربية، أدخل الباحثون ما يعادل 60 غراماً من الجوز في اليوم في غذاء مجموعة من الفئران، بينما تم تقديم طعام آخر للمجموعة الثانية، يحتوي على عدد السعرات الحرارية نفسه، لكنه خالٍ من الجوز، فكانت النتيجة أنّّه بعد 34 يوماً على هذه الحال، اتضح أنّ معدل نمو الورم الخبيث لدى المجموعة التي تناولت الجوز، هو نصف معدل نموه لدى المجموعة الأخرى التي لم تتناول الجوز. ويعتقد الخبراء أنّ الخصائص المضادة للالتهاب التي تتوافر في الجوز، والتي يمكن أن تأتي من الأحماض الدهنية "أوميغا 3" وحمض ألفا لينولينيك، الفيتوستيرول أو مضادات الأكسدة، هي ما يمكن أن يعطي الجوز صفة الغذاء المحارب للأورام.

وتجدر الإشارة إلى أنّ جرعة الـ60 غراماً التي استعملت في الدراسة، تعطي الجسم نحو 370 سعرة حرارية. ومع ذلك، تقول الباحثة الأميركية الدكتورة إيلين هاردمان، إنّّه "يمكن للجوز أن يكون جزءاً من نظام غذائي صحي يُقلل من خطر الإصابة بالسرطان".