18 Οκτωβρίου 2013

Το ωμό σκόρδο «προστατεύει από τον καρκίνο του πνεύμονα»

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:cityfarmer.gr

Η κατανάλωση ωμού σκόρδου δύο φορές την εβδομάδα μπορεί να ελαττώσει σχεδόν κατά το ήμισυ τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Όπως έδειξε, οι ενήλικες που συστηματικά το καταναλώνουν έχουν κατά 44% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν τη συγκεκριμένη μορφή καρκίνου, ενώ ακόμα και στους καπνιστές ο κίνδυνος μειώνεται κατά 30% με τη βοήθειά του.

Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι παγκοσμίως η πιο συχνή μορφή καρκίνου – και το κάπνισμα είναι ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου, με τους εννέα στους δέκα πάσχοντες από τη νόσο να είναι καπνιστές.

Προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει ότι το σκόρδο προστατεύει τους πνεύμονες από διάφορα νοσήματα, καθώς και ότι μειώνει τον κίνδυνο εκδηλώσεως άλλων μορφών καρκίνου, όπως αυτός του παχέος εντέρου.

Στην παρούσα μελέτη, επιστήμονες από το Κέντρο Ελέγχου & Προλήψεως Ασθενειών της Επαρχίας Γιάνγκσου, στην Κίνα, συνέκριναν τις διατροφικές

συνήθειες 1.424 πασχόντων από καρκίνο του πνεύμονα με εκείνες 4.500 υγιών εθελοντών.

Όπως αναφέρουν στην επιθεώρηση «Cancer Prevention Research», όσοι έτρωγαν ωμό σκόρδο τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα είχαν σημαντικά μειωμένες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του πνεύμονα, ακόμα κι αν κάπνιζαν ή εκτίθονταν καθημερινά στους ατμούς από λάδια που μαγειρεύονταν σε υψηλές θερμοκρασίες (είναι ένας άλλος παράγοντας κινδύνου για τη νόσο).

Οι ερευνητές δεν ξέρουν εάν το εύρημά τους ισχύει και για το μαγειρεμένο σκόρδο. Ωστόσο, παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι την προστατευτική δράση ασκεί η αλισίνη – η χημική ουσία του σκόρδου που του προσδίδει τη χαρακτηριστική μυρωδιά του και η οποία απελευθερώνεται όταν ψιλοκόβουμε ή λιώνουμε το σκόρδο.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η αλισίνη καταπολεμά τη φλεγμονή στον οργανισμό και δρα αντιοξειδωτικά.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή:ygeia.tanea.gr *Web Only*