

Τα λαχανικά που προστατεύουν τους καπνιστές - Δείτε ποια είναι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνητές από το Γερμανικό Ίδρυμα Ανθρώπινης Διατροφής του Potsdam παρουσίασαν μια έρευνα σύμφωνα με την οποία υπάρχουν ορισμένα λαχανικά που μπορούν να λειτουργήσουν ως ασπίδα για τους καπνιστές.

Τα κρεμμύδια, τα μήλα, τα μούρα, το σπανάκι, τα λάχανα και το μπρόκολο φαίνεται πως είναι εξαιρετικά ωφέλιμα μιας και παρέχουν σημαντική προστασία κατά τον καρκίνο του παγκρέατος, ιδιαίτερα στην επικίνδυνη ομάδα των καπνιστών.

Το όφελος αποδίδεται σε μια ομάδα ουσιών που περιέχουν, τις φλαβονόλες, οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού από τοξικές ουσίες και οξειδωτικές βλάβες. Παρατηρήθηκε λοιπόν πως ειδικά στους καπνιστές υπάρχει πολύ μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου από τη στιγμή που αυτοί θα καταναλώσουν φλαβονόλες, ή αλλιώς τα συγκεκριμένα λαχανικά που τις περιέχουν.

Αν είστε λοιπόν καπνιστής, καλό θα ήταν να συμπεριλάβετε αυτές τις τροφές στο καθημερινό σας πρόγραμμα -μια ασπίδα προστασίας είναι πάντα θεμιτή.

Πηγή: govastileto.gr