

Πορτοκάλια και κουνουπίδι προστατεύουν από τον καρκίνο του στομάχου



Οι

άνθρωποι που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φρούτων και λευκών λαχανικών, όπως οι πατάτες και το κουνουπίδι, μπορεί να διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του στομάχου, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Αντιθέτως, όσοι τρώνε πολύ αλάτι ή πίνουν πολύ αλκοόλ αυξάνουν τον κίνδυνο αυτό.

Η νέα μελέτη αποτελεί τη μεγαλύτερη έως σήμερα ανάλυση της δυνητικής συσχέτισης διατροφής και καρκίνου του στομάχου, γράφουν οι ερευνητές στην «Ευρωπαϊκή Επιθεώρηση Καρκίνου» (EJC).

Η προστατευτική δράση των φρούτων και ορισμένων λαχανικών αποδίδεται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C, η οποία έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και πιστεύεται ότι καταπολεμά το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Το βακτήριο αυτό θεωρείται κυρίως υπεύθυνο για τους γαστρικούς καρκίνους, όπως λέγονται επιστημονικά οι κακοήθεις όγκοι του στομάχου.

Οι ερευνητές ανέλυσαν συνδυαστικά μεταξύ τους 76 προγενέστερες μελέτες για τη διατροφή και τον καρκίνο του στομάχου, στις οποίες είχαν συμμετάσχει πάνω από 6,3 εκατομμύρια άνθρωποι.

Μεταξύ αυτών είχαν καταγραφεί 32.758 κρούσματα καρκίνου του στομάχου, ενώ οι διατροφικοί παράγοντες που εξετάστηκαν ανέρχονταν σε 67 και αφορούσαν τα πάντα – από τα φρούτα, τα λαχανικά, το κρέας και τα ψάρια έως το αλάτι, το αλκοόλ, το τσάι και τον καφέ.

Κάθε μελέτη, εξάλλου, είχε διαρκέσει από 3,3 έως 30 χρόνια.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές από τη Σχολή Δημοσίας Υγείας του Πανεπιστημίου Zhejiang της Κίνας και άλλα ερευνητικά κέντρα, οι εθελοντές που γενικώς κατανάλωναν άφθονα φρούτα, καθώς και λευκά λαχανικά, όπως οι πατάτες, το κουνουπίδι και το κρεμμύδι, είχαν κατά το ένα τρίτο λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν καρκίνο του στομάχου.

Προστατευμένοι ήσαν επίσης όσοι έτρωγαν άφθονα πρασινοκίτρινα λαχανικά, όπως το λάχανο, το σέλερι και η κράμβη.

Στην πραγματικότητα, με κάθε 100 γραμμάρια φρούτου που έτρωγαν οι εθελοντές την ημέρα, ο κίνδυνος καρκίνου του στομάχου μειωνόταν κατά 5% (τα 100 γραμμάρια αντιστοιχούν σε μισό μήλο περίπου).

Επιπλέον, με κάθε 50 mg βιταμίνης C την ημέρα (περίπου όση περιέχουν δύο πατάτες ή ένα φλιτζάνι κουνουπίδι ή 50 γραμμάρια τομάτες ή τα τρία τέταρτα από ένα μέτριο πορτοκάλι) ο κίνδυνος μειωνόταν κατά 8%.

Αντιθέτως, κάθε κουταλάκι του γλυκού (περίπου 5 γραμμάρια) αλάτι την ημέρα αύξανε τον κίνδυνο κατά 12%, ενώ με κάθε 10 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα ο κίνδυνος αυξανόταν κατά 5%.

Το τελευταίο εύρημα ίσχυε μόνο για τη μπίρα και τα «δυνατά» ποτά και όχι για το κρασί, διευκρίνισαν οι ερευνητές.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα.

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr