

28 Μαΐου 2016

Αυτές οι 4 τροφές θα σας κρατήσουν μακριά από τους εχθρούς της ζωής σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξέρουμε ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σημαντικοί σύμμαχοι υγείας, αλλά και σιλουέτας. Βάζουμε το μεγεθυντικό φακό σε 4 από αυτά, για να δούμε πώς μπορούν να μας ωφελήσουν, αν τα καταναλώνουμε συχνά.

Λαχανάκια Βρυξελλών κατά του καρκίνου ουροδόχου κύστης

Ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης, που είναι ο τέταρτος πιο συχνός τύπος καρκίνου στους άνδρες και ο όγδοος στις γυναίκες, μπορεί να μειωθεί έως και 50%, όταν στο πιάτο μας βάζουμε συχνά λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι και μπρόκολο.

Καρότο κατά του καρκίνου του μαστού

Τα καρότα, με την υψηλή συγκέντρωσή τους σε βήτα-καροτίνη, σε συνδυασμό με τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μπορούν να αυξήσουν την προστασία μας από το συγκεκριμένο είδος καρκίνου και να κρατήσουν το στήθος μας υγιές.

Μήλο κατά του καρκίνου του παχέος εντέρου

Εκτός από το γιατρό, το μήλο κάνει πέρα και τον καρκίνο του παχέος εντέρου, γι' αυτό φροντίστε να το βάζετε καθημερινά στο πιάτο σας. Μαζί με το μήλο, το μπρόκολο είναι ένα από τα λαχανικά που επίσης συμβάλλουν στη μείωση κινδύνου αυτού του είδους καρκίνου.

Φρούτα κατά του διαβήτη

Σύμφωνα με παλιότερη έρευνα που έχει δημοσιευτεί στο Diabetes Care, η αύξηση των φρούτων έναντι των χυμών σχετίστηκε με μικρότερο κίνδυνο για διαβήτη, ενώ επόμενη μελέτη έδειξε ότι τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 περιορίζουν κατά 26% τα μύρτιλα, οι σταφίδες, τα μήλα, τα σταφύλια και τα αχλάδια.

Πηγή: clickatlife.gr