

3 Ιανουαρίου 2020

Το σούπερ αποτοξινωτικό λαχανικό που καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το μπρόκολο έχει αποδειχθεί ασπίδα για την υγεία μας. Διαβάστε για την ουσία του με την ισχυρή αντικαρκινική δράση.



Η σουλφαράνη αναγνωρίστηκε το 1992 ως ένα από τα ισχυρότερα φυτοθρεπτικά της οικογένειας των σταυρανθών και έχει μελετηθεί εκτεταμένα από τότε. Η καλύτερη πηγή σουλφοραφάνης είναι το μπρόκολο.

Σε εργαστηριακές μελέτες, μαζί με άλλα φυτοθρεπτικά των σταυρανθών λαχανικών, η σουλφοραφάνη έδειξε να καταστρέφει πολλά είδη καρκινικών κυττάρων, ενεργοποιώντας την απόπτωσή τους.

Η σουλφοραφάνη είναι ιδιαίτερα σημαντική στην πρόληψη του καρκίνου, καθώς βελτιώνει την ικανότητα του σώματος να αποβάλλει τις καρκινογόνες ουσίες. Έχει αποδειχτεί ότι βελτιώνει τη δράση διαφόρων αποτοξινωτικών ενζύμων, ώστε τα καρκινογόνα να αποβάλλονται πριν βλάψουν τα κύτταρα.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα συστατικά που περιέχουν τα σταυρανθή λαχανικά, και ειδικά το μπρόκολο, μπορούν να εμποδίσουν την εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων σε άλλα μέρη του σώματος.

Πηγή: Anticancer, Η προληπτική δύναμη των τροφών, Οδηγός διατροφής για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου, Χριστίνα Οικονομίδου – Πιερίδου, Κλινική Διαιτολόγος, διατροφολόγος, M.Sc. Nutritional Medicine, εκδόσεις Διόπτρα, ygeiamou.gr