

# تأثیر رژیم غذایی بر سرطان

ISNA

## عدس

باعث کاهش ناراحتی‌های روده و پیشگیری از سرطان آن می‌شود

## سیر

در پیشگیری از سرطان، نابودی سلول‌های سرطانی و تقویت سیستم ایمنی موثر است

## ماهی

ماهی‌های پرچرب مانند ماهی آزاد سرشار از ویتامین D هستند. تأثیر مثبت این ویتامین در درمان سرطان‌هایی از جمله سینه و روده، اثبات شده است

## بروکلی

فلاونوئید فراوانی دارد و در درمان سرطان، جلوگیری از بروز سرطان پستان و مثانه موثر است

## گوجه فرنگی

تقویت‌کننده سلول‌های بدن است و مصرف آن خطر ابتلا به سرطان پروستات را بین ۲۱ تا ۳۴ درصد کاهش می‌دهد

## اسفناج و کلم

در تقویت سیستم ایمنی بدن و نابودی سلول‌های سرطانی موثر است

## زنجبیل

در پیشگیری از بروز سرطان پستان، کبد، ریه، پروستات و لوزالمعده موثر است

## زردچوبه

به دلیل داشتن ماده شفاف‌بخش کورکومین نابودکننده سلول‌های سرطانی است

## چای سبز

نابودکننده سلول‌های سرطانی و تومورهاست و باعث ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده می‌شود

## سیب

از گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند و کاهش‌دهنده کلسترول و اکسیدان چربی خون است

بیمارستان باقر العلوم اهر

واحد آموزشی سلامت همگانی