إليكم أطعمة مفيدة للصحة لكنها ليست درعاً ضد السرطان







أكدت البروفيسورة يلينا أليكسينكو، من جامعة التكنولوجي الحيوية الروسية، أن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساهم في خفض احتمالات الإصابة بالسرطان، لكنه لا يشكل وسيلة وقائية مضمونة أو بديلاً عن الرعاية الطبية والوقاية الشاملة.

وأوضحت أن:"التغذية المتوازنة ونمط الحياة الصحي يلعبان دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان، حيث يسهمان بشكل كبير في تعزيز وظائف الجسم والوقاية من العديد من الأمراض. وشددت على أهمية الالتزام بعادات صحية تشمل إجراء الفحوصات الدورية، ومراقبة الوزن، وممارسة النشاط البدني بانتظام، إلى جانب استشارة الطبيب عند الحاجة".

وأشارت إلى أن:"بعض الأطعمة مثل الفواكه والخضراوات والزنجبيل والكركم تحتوي على مضادات أكسدة وعناصر غذائية مفيدة قد تساعد في تقليل عوامل الخطر المرتبطة بالسرطان".

وفي المقابل، حذّرت أليكسينكو من الاعتقاد بأن هذه الأطعمة وحدها كافية للحماية، كما نبهت إلى

مخاطر الاعتماد على حميات "إزالة السموم" أو المكملات الغذائية التي يُروّج لها لتنقية الجسم، مؤكدة أن الكبد والكليتين تقومان بهذه الوظيفة بشكل طبيعي، وأن الإفراط في استخدام تلك المنتجات قد يضر بالصحة.

وأضافت أن:"الوقاية الفعالة من السرطان تعتمد على نهج متكامل يشمل نظاماً غذائياً متنوعاً وغنياً بالعناصر الأساسية، والحفاظ على وزن صحي، والإقلاع عن التدخين، والحد من استهلاك الكحول، وممارسة النشاط البدني بانتظام، إضافة إلى التحكم في الأمراض المزمنة وإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري، مؤكدة أنه لا توجد أطعمة توفر حماية كاملة من المرض".