دراسة: تؤكد وجود غذاء يعتبر صحي لكنه بالعكس يزيد السرطان



يعدّ التعامل بجدية مع النظام الغذائي خطوة مهمة في إدارة السرطان بأي مرحلة من مراحله.

ويمكن لما ندخله في أجسامنا أن يملي علينا فرصنا في البقاء على قيد الحياة، لكن الإرشادات الغذائية ليست دائما موجزة. ويمكن أن يزيد أحد الأطعمة التي يُروّج لها غالبا على أنه غذاء كثيف المغذيات، من خطر الإصابة بسرطان البروستات القاتل بنسبة تصل إلى 70%.

ويبدو أن العديد من الباحثين غير مقتنعين بالبحث الذي يدعم أهمية الكولين الغذائي في الوقاية من السرطان.

وفي الواقع، حذر البعض من أن بعض الأنظمة الغذائية التي تركز على تناول البيض يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستات "العدواني".

وكان تناول الكولين غير الكافي للدهون، وهو مكون رئيسي للبيض، مرتبطا في السابق بزيادة مخاطر

الإصابة بأمراض مميتة.

ووجدت إحدى الدراسات التي أجريت على 47896 رجلا، أن تناول الكولين المرتفع "يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستات بنسبة 70%، مقارنة بالرجال الذين تناولوا كميات أقل من الكولين".

وعُرّف المدخول العالي على أنه أي شيء من 500 ملغ في اليوم، وهو المدخول اليومي الموصى به للرجال. ومن ناحية أخرى، يُنصح النساء بـ 424 ملغ من الكولين يوميا.

وتشمل المصادر الغذائية الأخرى للكولين اللحوم والحليب والدواجن.

وأوضح الباحثون في الدراسة: "الكولين يتركز بشكل كبير في خلايا سرطان البروستات، وقد أُكّد على تركيز الكولين في الدم مع زيادة خطر الإصابة بسرطان البروستات".

وعلى الرغم من النتائج المثيرة للقلق، يعتبر الكولين "عنصرا غذائيا أساسيا"، وبالتالي يوصى به للصحة المثلى.

وجادلت بعض الدراسات أن المغذيات ضرورية للنمو المعرفي، مع القلق الأكبر المرتبط بالأدمغة القاتلة. ورُبطت قلة تناول المغذيات سابقا بتطور الكبد الدهني وتلف الكبد.

وجادلت إيما ديربيشاير مؤخرا في مجلة Nutrition BMJ، Health & Prevention، أن نقص الكولين قد يكون أزمة صحية عامة ناشئة.

ولكن الأطعمة الغنية بالكولين ليست الوحيدة المرتبطة بزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستات.

وأظهرت الدراسات أيضا وجود ارتباط بين تناول الدهون المشبعة وزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستات.

وأبلغت هذه النتائج عن اقتراحات مفادها أن اتباع نظام غذائي نباتي يمكن أن يكون أكثر حماية ضد المرض الفتاك.

ويقول الدكتور برادلي ماكغريغور، أخصائي الأورام في معهد دانا فاربر للسرطان التابع لجامعة

هارفارد، إن الأدلة المتزايدة تشير إلى أن النظام الغذائي النباتي هو الأكثر وقاية.