

ماهی دشمن سرطان کولون



مصرف ماهی در کنار تمام خواصی که دارد، می‌تواند جلوی رشد سلول‌های سرطانی در ناحیه کولون را هم بگیرد. علت آن هم نوع اسیدهای چرب منحصر به فردی است که در ماهی وجود دارد.

ما در طول روز ممکن است با هزاران موردی مواجه شویم که سلول‌های ما را سرطانی کنند. اما خوشبختانه ژن‌هایی در سلول‌های ما آفریده شده که اصطلاحاً به آن آنتی‌آنکوژن یا ژن‌های ضدسرطان می‌گوییم.

برخی ترکیب‌های مواد غذایی هستند که این ژن‌های ضدسرطان را در بدن ما فعال می‌کنند و اجازه نمی‌دهند ما به بدخیمی و سرطان مبتلا شویم. این اسیدهای چربی که در ماهی وجود دارد می‌تواند سبب فعالیت بیشتر این ژن‌ها به ویژه در این ناحیه شود و اجازه نمی‌دهد در ناحیه کولون سرطان بدخیمی اتفاق بیفتد.

یکی دیگر از خواصی که اسیدهای چرب ماهی دارند این است که اگر چنانچه بدخیمی در محل وجود داشته باشد و سلول روند سرطانی شدن را شروع کرده باشند، اسیدهای چرب می‌تواند سبب القای مرگ سلولی در آن ناحیه شود و سلول‌های سرطانی را از بین ببرد. [اسیدهای چرب ضروری را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید]

افرادی که در رژیم غذایی‌شان از ماهی استفاده می‌کنند به خاطر وجود این اسیدهای چرب، احتمال ابتلا به سرطان آن‌ها در ناحیه سلول‌های کولون بسیار کم گزارش می‌شود و البته شاید این اثر را در مصرف مکمل‌های ماهی نمی‌بینیم یعنی به عبارتی ترکیباتی در گوشت ماهی هست که می‌تواند آثار اسیدهای چرب را به نوعی تقویت کرده و ضدسرطانی باشد.

بنابراین از آنجا که ژنتیک از جمله مواردی است که در ابتلا به سرطان کولون نقش دارد، توصیه می‌شود خانواده‌هایی که این نوع سرطان در آنها گزارش شده حتماً در مصرف ماهیان و آبزیان دقت ویژه‌ای داشته و به ویژه در افرادی که زخم‌های ناحیه کولون دارند، چون احتمال سرطانی‌شدن این زخم‌ها در آینده بالاست، حتماً ۲ تا ۳ بار در هفته ماهی مصرف کنند.

منبع: تغذیه < مواد غذایی - همشهری آنلاین