

محققان می گویند؛ تاثیر رژیم غذایی مدیترانه ای بر کاهش ریسک سرطان روده



مطالعات نشان می دهد مصرف رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از میوه و ماهی است و کاهش مصرف نوشابه ها تا ۸۶ درصد به پیشگیری از سرطان روده بزرگ کمک می کند.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ سرطان روده بزرگ ناشی از پلیپ روده است و با رژیم غذایی کم فیبر و مملو از گوشت قرمز، الکل و غذاهای پرکالری مرتبط است.

افراد تحت مطالعه شامل ۸۰۸ در رده سنی ۴۰ تا ۷۰ سال بودند که از رژیم غذای مدیترانه ای پیروی می کردند. این افراد تحت غربالگری یا کولونوسکوپی تشخیصی قرار گرفتند.

رژیم متداول مدیترانه ای شامل مصرف زیاد میوه، سبزیجات و حبوبات، مغزیهات آجیلی و دانه ها، غلات کامل، ماهی و مرغ، و نسبت بالای اسیدهای چرب مونو اشباع نشده تا اشباع شده و همچنین مصرف اندک گوشت قرمز، الکل و نوشابه های قندی است.

به گفته محققان، مصرف دو تا سه مولفه از این رژیم غذایی، در مقایسه با عدم رعایت هیچ یک، احتمال ابتلا به پلیپ پیشرفته را تا نصف کاهش می دهد.