

کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان با مصرف غذاهای فیبردار



[heading align="right"] پژوهش محققان دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد، زنانی که در دوران نوجوانی و دهه بیست زندگی‌شان میزان فیبر بالایی مصرف کرده‌اند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند. [heading/]

به گزارش اگروفودنیوز به نقل از سرویس علمی ایسنا منطقه اصفهان بر اساس این پژوهش ۲۰ ساله که بر روی بیش از ۹۰ هزار زن انجام شده است، هرچه میزان فیبر دریافتی از غذا در جوانی بالا باشد تا ۱۶ درصد خطر ابتلا به سرطان پستان کاهش می‌یابد.

این تاثیر شاید به این علت باشد که فیبرها تمایل به کاهش هورمون استروژن دارند؛ این هورمون باعث به وجود آمدن انواع سرطان‌های پستان می‌شود.

از جمله غذاهای فیبردار می‌توان به سیبزمینی شیرین، آووکادو، لوبیا سیاه و سفید، نخود، لوبیا و عدس، پرتغال و بروکلی اشاره کرد.

نتایج این پژوهش در مجله "Pediatrics" منتشر شده است.

با کلیک بر این متن به کانال باشگاه صنایع غذایی آریا در تلگرام
پیوندید