دور في الحماية من السرطان.. يجب تناول لبن الزبادي يوميا

كشفت دراسات طبية عن أهمية كبيرة للبن الزبادي، الذي قد يلعب دورا مهما في الحماية من سرطان الرئة، المنتشر بشكل كبير حول العالم.

ووفقا لدراسة نشرت في دورية "جاما" الطبية، فأن تناول لبن الزبادي أو المأكولات الغنية بالألياف يساهم في تقليل نسبة الإصابة بسرطان الرئة.

ووفقا للدراسة، فأن تناول لبن الزبادي بكمية 85 غراما بالنسبة للرجال، و113 غرام بالنسبة للنساء، يقلل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 19 بالمئة.

ووفقا لموقع "ذا هيلثي"، هناك فوائد صحية أخرى كثيرة لتناول الألياف والزبادي، فهما أطعمة غنية بالكالسيوم و"فيتامين ب" و"فيتامين د" والعديد من العناصر الغذائية الأخرى.

ونوه الطبيب المعالج في معهد نورثويل هيلث للسرطان، كيفين سوليفان إلى أن "أعلى خطر للإصابة

بسرطان الرئة يقع على عاتق المدخنين أو الذين لديهم تاريخ طويل في التدخين، فإذا كنت تدخن، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به لتحسين صحتك هو الإقلاع عن التدخين – وهو أهم بكثير من تناول المزيد من الألياف أو الزبادي".