# دراسة تكشف عن خضروات معينة للوقاية من سرطان الكبد

تركز دراسات متعددة في مجال الصحة الغذائية دائما إلى الأهمية المطلوبة لتناول الخضروات بشكل يومي في النظام الغذائي لأن ذلك سبب رئيسي في إبقاء الجسم بصحة جسدية وعقلية ممتازة .

وتطرقت دراسة النظام الغذائي والصحة في AARP-NIH لإجراء استبيان على 470653 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 50 و 71 عاما عندما بدأ البحث، مع الانتباه الى كمية الخضار التي كان يستهلكها كل شخص، ولاحظ الباحثون أنه بعد 15 عاما ونصف من بدء الدراسة، أصيب 899 من المشاركين بسرطان الكبد، وتوفي 934 مشاركا في مرض الكبد المزمن القاتل.

وأثبتت النتائج أنه بالنسبة لأولئك الذين تناولوا المزيد من الخضار، انخفض خطر الإصابة بسرطان الكبد بمقدار الثلث.

حيث وضح المؤلف الرئيسي للدراسة وطالب الدراسات العليا في جامعة هارفرد لونغ غانغ تشاو قائلا :" ارتبطت زيادة تناول الخضار بمقدار كوب واحد 8 أونصات أو 225 جراما بانخفاض خطر الإصابة بسرطان

الكبد ومعدل وفيات الكبد المزمنة بنحو 20٪".

وكشفت الدراسة أيضا أن الخضروات التي شكلت عاملة أساسيا في الوقاية من سرطان الكبد هي الخس والبقوليات والجزر وأنواع من الفصيلة الصليبية مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف والبوك تشوي والكرنب الأخضر.

وتوضح أخصائية التغذية "بوليا لي" إلى انه ليس من المستغرب أن نرى أن الخضروات الصليبية، مثل القرنبيط والبروكلي، تم تضمينها كأقوى محارب للسرطان لأنها تحتوي على مادة السلفورافان، وهو مركب وجد أن له خصائص مضادة للسرطان.

وتشرح لي: "السلفورافان مركب موجود في الخضروات الصليبية، مثل البروكلي، وبراعم بروكسل، والقرنبيط، وله خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للسرطان"

وقالت : "تحتوي الخضراوات الصليبية أيضا على مكونات تحفز كلا من إنزيمات الكبد في المرحلتين الأولى والثانية مثل إندول -3 كاربينول، الذي يعتبر مركبا قويا مضادا للسرطان".

وتشير لي أن "إحدى الدراسات الحديثة قد وجدت أن السلفورافان مفيد في التخفيف من مقاومة الأنسولين، وتقليل الدهون الثلاثية في الدم، وإجمالي الكوليسترول، ومستويات الألانين أمينوترانسفيراز (ALT) فيما يتعلق بمرض الكبد الدهني غير الكحولي"، وبحسب لي يحتوي الجزر أيضا على كميات عالية من الكاروتينات، والمعروف بقدراتها العالية في مضادات الأكسدة.