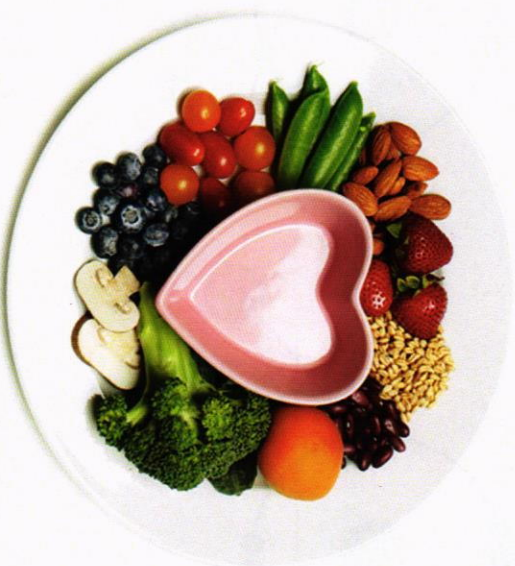




مضادات الأكسدة

أخصائية التغذية العلاجية
أمجاد الجوهري

الأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة
التي تساعد في الحماية من السرطان

نوع السرطان

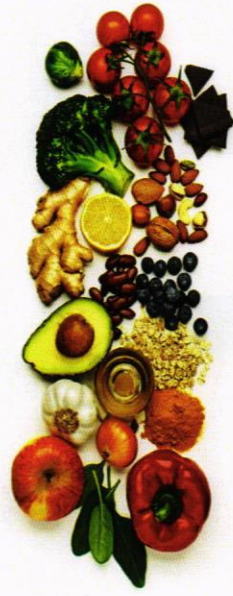
بروكلي - بازلاء - فاصوليا - فول الصويا (فايטواسٲروجين)	سرطان الرئة
المحاصيل - الليمون - الشمام - الرمان - قشر البطاطس - الورقيات الخضراء - كرفس - خس - الفلفل الحلو و الحار - السبانخ - بقدونس - بطيخ - الحبوب الكاملة (القلافون)	سرطان الجلد والمبايض
البروكلي - زهرة القرنبيط - الكايل - الملفوف - اللفت (اندول)	سرطان الثدي - القولون - البروستات - الرحم
بذور الكتان - الحبوب الكاملة - التوت - الجزر - السبانخ - البروكلي - شاي (ليقنان)	سرطان البروستات والرئة
البصل - الثوم (السيلينيوم)	سرطان المعدة - المريء - القولون - الثدي - البنكرياس
الشاي الأخضر و الاسود - الشوكلاتة الغامقة - العرقسوس - التوت البري (الفلافينول)	سرطان البروستات - الرئة المبايض - الثدي - الرئة
الخضروات الخضراء - اللفت - الكراث - السبانخ - البروكلي - بازلاء - كيوي - بقدونس - خس - ذرة - صفار البيض (الليوٲين)	سرطان الجلد
البصل - الثوم - الكراث - الارض الشوكي - عسل (البريبيوٲك)	سرطان القولون
الحبوب الكاملة - الفول - فول الصويا - الشوفان - شعير - ارز أسمر - القمح الكامل - بذور الكتان (الفيتايت)	سرطان الثدي والقولون
البطاطا الحلوة - الجزر - السبانخ - البايبا - الطماطم - الفلفل الملون - البرٲقال - الخوخ (البيٲا كروٲين)	سرطان الدم
التوت الأزرق - التوت الأسود - التوت البري - الفراولة - كرز - عنب أصمر - الملفوف الأصمر - باذنجان أسود - بصل أصمر - فاصوليا حمراء - بنجر - بخارة (الانٲوسٲين)	أطعمة تحمي من مختلف انواع السرطان
الحليب ومشتقات الألبان - السمك - كبدة (فيتامين أ)	
المكسرات النيئة - جنين القمح - الحبوب الكاملة - الزيوت - صفار البيض (فيتامين هـ)	

ما هي مضادات الأكسدة (مفيدة) ؟

- مركبات تمنع أكسدة وتضرر الخلايا الذي تسببه الشقوق الحرة من أنواعها الفيتامينات والمعادن و البيتا كاروتين.
- تحمي من أمراض القلب والأمراض المتعلقة بالشيخوخة والسرطان.

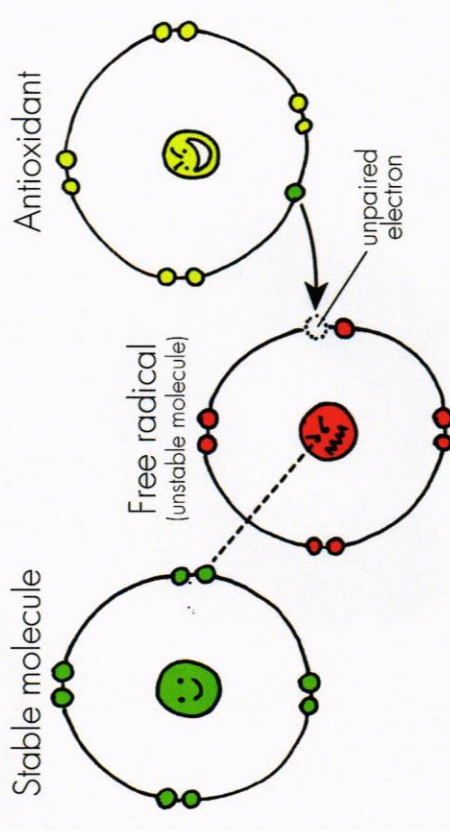
الجدول التالي يوضح أنواع السرطان والأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة التي تساعد في الحماية منها :

نوع السرطان	الأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة التي تساعد في الحماية من السرطان
سرطان الجلد - الرئة - الثدي - القولون	التفاح (الكاتكين)
سرطان المستقيم والقولون	التفاح - الشاي الاسود - الجريب فروت - البصل (الفلافينول)
سرطان البروستات	المكسرات - الاسماك (السيلينيوم) الزبادي وعصيره (حمض الفينولييك) بذور الكتان - المكسرات - المأكولات البحرية - زيت الكانولا والسمك (الأوميغا ٣) بهارات (كمون - كركم - زنجبيل - نعناع - ثوم - روزماري - زعتر - أوريجانو - ريحان - كزبرة - كراوية - شمر - بودرة الفلفل - فلفل أسود (ميرسيتين) الطماطم - الفلفل - جريب فروت - البطيخ (اللايكوبين - فيتامين سي)



ما هي الشقوق الحرة (ضارة) ؟

عبارة عن ذرات بها إلكترونات غير زوجية. وهذه الإلكترونات الغير مزدوجة غالبا ما تكون نشيطة ، ولذلك فإنها تلعب دورا في العمليات الحيوية التي تتم في جسم الإنسان فتسبب أكسدة الخلايا وضررها، مما يؤدي الى الإصابة بالأمراض وخاصة السرطان.



ماهي مصادر أو مسببات الشقوق الحرة ؟

- الوجبات السريعة واللحوم المصنعة
- التدخين
- كثرة التعرض للأشعة
- الضغط النفسي
- أخرى