

---

## ٢١- أطعمة مضادة للسرطان

### الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- يكافح السرطان عن طريق تقوية الكبد والمسئول الأول عن صد السرطانات.

### البروكولي broccoli :

- تحتوي على مواد المسماة بـ Indoles والتي يمكن اعتبارها أسلحة مهمة مضادة للسرطان- تعمل هذه المواد عبر تفكيك هرمون الأستروجين النشط والذي ينشط نمو الأورام السرطانية التي تنمو في خلايا الجسم الحساسة لتأثير الأستروجين خصوصا تلك الموجودة في الصدر.

- كذلك يحتوي البروكولي على مركب مسمى بـ sulforaphane وهو يحتوي على الكبريت ولهذا المركب تأثير على أنسجة الإنسان والحيوان لإنتاج أنزيمات مضادة للسرطان Cancer Fighting enzymes .

- البروكولي غني بالبيتاكاروتين Beta- carotene وهي مادة مقاومة للسرطان وهي مضادات أكسدة مهمة ومضادة لتهتك الأنسجة ونشوء السرطانات.

- يحتوي على Vit. C وهو مضاد للأكسدة يساعد جهاز المناعة على محاربة الالتهابات وتمنع تلف الأنسجة وتنشط المناعة وتمنع السرطانات.

- يحتوي على الكالسيوم و folic acid وهما يعملان كمضادات للسرطان.

- 
- السليينيوم يحمي ضد الضربات "أمراض الجلطات" والسرطان.
  - البروكولي علاج للأورام الحميدة والخبيثة.

### **البصل Onion:**

- يمنع السرطانات حسب دراسات مؤسسة السرطان الوطنية national cancer institute.
- البصل الأخضر يحتوي أيضا على الكبريت ولهذا المركب تأثير على أنسجة الإنسان لإنتاج أنزيمات مضادة للسرطان.
- الشعوب التي تتناول البصل تخفض لديها الإصابة بسرطان المعدة.
- يحتوي البصل على مواد مكافحة للسرطان مثل الكوارسيتين quercetin ومعدن السليينيوم Selenium الذي يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان البروستاتا والرئة والثدي، ويمنع الإصابة بجلطات القلب والدماغ.

### **البقدونس Parsley:**

- له نشاط قوي مضاد للسرطانات في الجسم البشري Anticancer compounds

### **الثوم Garlic:**

- الثوم يقتل بعض الخلايا السرطانية، خاصة سرطان المعدة.
- اكتشف الباحثون مركبا موجودا في الثوم يمنع ويكافح سرطان البروستاتا.

### **الجزر Carrots:**

- إن الجسم يحتاج ٥٠٠٠ وحدة من الفيتامين الموجود في الجزر يوميا،

---

ولكن الباحثين في مسائل السرطان يرون بأنه من الأفضل تناول ١٢,٥٠٠ وحدة يوميا لمنع أمراض السرطان، وجزرة واحدة نيئة تعطي ١٣,٥٠٠ وحدة من الكاروتين.

- الجزر مصدر مهم للكاروتينويات Carotenoids وهي مواد كيميائية موجودة في النباتات وخصوصا الجزر، وهي مدار البحث لمنافعها في مكافحة السرطان وهناك نوعان من هذه المواد:

**النوع الأول:** ألفا كاروتين وهو يمنع نمو السرطانات.

**النوع الثاني:** بيتا كاروتين وهو يمنع احتمال حدوث سرطانات وأمراض القلب والذين يأكلون الجزر تخفف احتمالات إصابتهم بالسرطانات.

### **الزيتون Olive :**

- أظهرت الأبحاث العلمية فائدة زيت الزيتون في مكافحة السرطان.  
- يكافح ورق الزيتون وهن وتعب الأجساد والآلام التي تنتج عن الأمراض المزمنة الخطيرة مثل aids والسرطانات- يكافح الفيروسات التي تسبب هذه الأمراض عن طريقين  
أ- عن طريق منع تكاثر الفيروسات.

ب- عن طريق تنشيط أجهزة المناعة لإنتاج خلايا خاصة تقاوم الفيروسات.

- يعالج ورق الزيتون مرضا حديثا هو CFS chronic fatigue syndrome

### **الفجل Radish :**

- مفعول الفجل للوقاية من السرطانات. وخاصة سرطان الرئة وسرطان الرحم.

---

## اللفت Turnip :

- يكافح السرطانات بالجسم .

## البابايا Papaya :

- الألياف في الثمرة تساهم في منع أمراض السرطان في القولون والمستقيم

. colon rectal cancers

- يستعمل عصارة وخلصة ثمرة البابايا في علاج مرض سارس Sars

وتؤكل للوقاية من مرض سارس أيضا .

- Vita، Beta carotene وهو مضاد للأكسدة يمنع حصول عدة أنواع من

السرطانات بالجسم، كما يمنع تأكسد الدهون، الأمر الذي يساعد على ترسب  
الدهون في جدران الأوعية الدموية الذي يؤدي إلى نشافها ومن ثم انسدادها .

- الثمرة غنية جدا بـ Vita و Vit.c وبالألياف والبوتاسيوم يساعد Vit.c

الجسم على مكافحة الالتهابات وهو يعمل كمضاد للأكسدة Anti oxident  
بحيث يمنع حصول السرطانات، الجلطات الدموية، ونشاف الأوعية الدموية .

## التمر Date :

- مادة المغنسيوم قد تكون السبب في قلة إصابة سكان الصحراء

بالسرطانات .

## التين الشوكي opuntia :

- الجزئيات الحرة المتكونة من الأمونيا والسموم البيئية الناتجة عن شرب

الكحول والتدخين والتي تكبح جميعها عمل جهاز المناعة، تلك الجزئيات  
يزيلها الصبير (التين الشوكي) وينشط جميع وظائف الجسم كذلك، فإن مواد

---

phytochemicals الموجودة بالصبير تمنع نمو السرطانات، والدراسات أثبتت أن إعطاء عصارة الصبير تزيد في فعالية أجهزة المناعة في منع نمو الأورام الخبيثة.

- تساعد الجسم البشري على السيطرة على نمو الأورام.

### **الصبير البري Aloe Vera :**

- علاج مضاد للسرطانات قوي وغير سام (دون آثار جانبية سامة).

- بسبب احتوائه على فيتامينات مضاد للأكسدة مثل choline, Vit

$B_1, B_2, C, E, A, B_{12}$ . وكذلك معادن مثل صوديوم- بوتاسيوم- كالسيوم- مغنسيوم- منجنيز- نحاس- زنك- كروميوم وحديد والجرمانيوم العضوي الذي يزيل آلام مرض السرطان.

- كذلك أحماض أمينية ٢٢- ٢٠ حمضا أمينيا ضروريا (Necessary

amino Acid) منها ٨- ٧ أحماض أساسية. (essential AA)

### **العنب Grape :**

- وجود مادة Ellagic acid في العنب، وبذرة يفكك المواد المسرطنة

الموجودة داخل الجسم، وبذلك يمنع نمو السرطانات، ويمنع تحول الخلايا الصحيحة إلى خلايا سرطانية.

- بسبب احتواء العنب الأحمر وبذره على معدن السيلينيوم يمنع العنب

السرطانات وكلما ارتفعت نسبة السيلينيوم بالدم، كلما قلت الإصابة بالسرطانات (وكلما ارتفعت نسبة السيلينيوم بالتربة، كلما كانت المنتوجات الزراعية التي تحتوي على السيلينيوم غنية بهذا المعدن).

- 
- يحتوي العنب على غلوسيدات وبروتينات وأملاح معدنية مثل (بوتاسيوم-حديد- سيلينيوم- بورون) وعلى فيتامينات B5، B2، B1، C، PP، A، B6 .
- الثمار المجففة (الزبيب) غنية بالسكر والبوتاسيوم والحديد مع كمية جيدة من فيتامين A وكل مشتقات فيتامين B-complex .
- يحتوي على phytochemicals مثل Ellagicacid و Resveratrol
- البذر يحتوي على Proantho cyanidins

### **الشوفان Oats :**

- يمنع أنواع السرطانات خصوصا باحتوائه Protease inhibitors

### **العدس Lentile :**

- يعالج العدس أورام الصدر الحميدة والخبيثة.
- يحتوي على مركبات Isoflavones أيزفلافونات، وهي مركبات نباتية موجودة بالعدس وكذلك بالفاصوليا والبازلاء والحمص والفاصوليا السودانية وهي تقفل مستقبلات الهرمون الأنثوي "الأستروجين" block estrogen receptor وبذلك يمنع نمو خلايا الأورام التي تعتمد على الأستروجين مثل سرطان الثدي والرحم.
- يحتوي على ألياف لا تذوب بالماء لذا فهو يمنع سرطان القولون ويمنع قبوضة المعدة.

### **الفاصوليا السودانية Peanuts :**

- هناك دراسات لمنع السرطانات التي تصيب العضلات مثل Sarcoura .

---

## الكاجو Cashew :

- يحتوي على الفيتامينات A, D, E والتي تعمل كمضادات للأكسدة والسرطانات وتزيد في مناعة الجسم.  
كما أنه يحتوي على السيلينيوم الذي له تأثير مضاد للأكسدة ويمنع السرطانات.

## الجلاب :

شراب الزبيب الأبيض المجفف،  
- يمنع السرطانات.

## بذر الكتان Flax- linseed :

- يحتوي بذر الكتان على:

١- Alpha- linolenic acid بكميات وافرة، وهو أحد الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في أوميغا ٣-، هذا الحمض يكبح ويمنع استعمال الاستقلاب لحمض دهني آخر (والذي يعتقد بأنه يسرع نمو وتكاثر عدة أنواع من السرطانات بحيث يقلل عدد الأورام وحجمها).

٢- phenolic acids وهو موجود في عدة أطعمه منها (بذر الكتان والثوم وفول الصويا والشاي الأخضر والحامض) جميعها مضادات للأكسدة وتمنع الجزيئات الحرة free radicals من إحداث الضرر في الخلايا الصحيحة.

٣- phenolics تحيد المواد المسرطنة مثل nitrosamines والتي تتكون بالمعدة عندما تتحد النيترات nitrates الموجودة بالطعام مع أنزيمات موجودة بشكل طبيعي.

phenolics - يساعد على إنتاج مادة glutathione وهي مادة حمض أميني والذي يعتقد بأنه أقوى مضاد للأكسدة موجود بالجسم (detoxifier).  
3- protease inhibitor كابحة أنزيمات هضم البروتين وهي، trypsins chymotrypsins وتمنع كابحة الأنزيمات تحول الخلايا الطبيعية والسليمة في الجسم إلى خلايا سرطانية في أول مراحل تكون السرطانات وهذه المواد موجودة في أطعمة مثل (فول الصويا- الفاصوليا- الحمص- التوفو- الحبوب الكاملة مثل بذر الكتان والشوفان).

4- يعتبر بذر الكتان من أفضل مصادر omega-3.

وانصب اهتمام علماء السرطان بالعالم عليه لأنه يقلص الأورام السرطانية وله مفعول جيد مضاد للسرطان على خلايا سرطان كل من الثدي والبروستاتا والصدر.

5- بجانب omega-3 FA يحتوي بذر الكتان على lignans وهو يعتبر مصدرا غنيا بهذه المادة وهي ألياف تعمل عليها البكتيريا النافعة والصديقة بالجسم الموجودة بالأمعاء وتحول هذه الألياف إلى مواد مكافحة للسرطان.

### **البنفسج Sweet Violet :**

- في السنوات الأخيرة أستعملت نباتات البنفسج الطازجة عن طريق الاستعمال عبر الفم والتطبيق الخارجي في علاج السرطانات وآلام السرطانات وخاصة تلك التي تنمو في العنق والرقبة.

### **الشاي green, black tea :**

- يحتوي الشاي على مواد مضادة للأكسدة يعتقد بفائدتها لمنع أمراض

---

السرطانات هذه المادة مسماة بـ (Epigallo catechin gallate) وهي موجودة في جميع أنواع الشاي- ولكن الشاي الأخضر يحتوي على مقدار أكبر من هذه المادة.

- يفضل عدم إعطاء الشاي تحت عمر السنتين وفوق ٦٥ سنة .. والحليب يخفف فوائد الشاي كمضاد للأكسدة.

### **الشمع Wax :**

- هناك دراسات في تأثير شمع عسل النحل على علاج السرطانات.

### **الكرم Tumeric :**

توصل الباحثون بعد دراسة العناصر الأساسية التي تؤدي إلى الانتحار الذاتي للخلايا الشاذة ومحاربة التأكسد كجيل جديد في محاربة السرطان ومنها الكركومين والتومريك والسيلينيوم والفيتامين (B٢).

### **عرق السوس Liquorice**

المواد الأساسية فيه هي زيوت طيارة ومواد صابونية وحمض الغليريزيك والأيزوفلافونات.

إذا الغليريزيك هو الأهم في الوقاية من سرطان الثدي والقولون كما مركب البوليفينول تبين أنه يقود الخلية السرطانية إلى الموت المبرمج والانتحار الذاتي خاصة سرطان البروستات والثدي.

### **الحلبة Fenugreek**

المواد الكيميائية في الحلبة عديدة هي عديد السكاريد ومنها الغلاكتومينات

---

ومواد صابونية ومنها دايوسيجنين، تيغوجنين والقلويدات ومنها الكولين والتريغونلين وزيت طيارة ولها القدرة على تجميد عجلة تكاثر الخلايا السرطانية وقودها نحو الموت المبرمج ولها ميزة الوقاية من السرطان.

### **الكرز البري «الزعرور» Cranberry**

إن المواد الكيميائية الأساسية هي عديدة ومنها البروانتوسيانيد والأنتوسيانين وحمض الكينيك والماليك وكلها مواد تعمل على الوقاية من السرطان وتخفض من تكاثر الخلايا الشاذة في أنسجة مثل البروستات والكبد والثدي والقولون والضم كما يمنع تفشي جرثومة الـ هيكوباتر بيلوري في المعدة ما يمنع حدوث سرطان المعدة الناجم عن هذه الجرثومة.

### **الفطر الملون Trametes Versi color**

إن المواد الأساسية هي عديد السكاريد ومنها البروتيوغليكان وتبين أنه يزيد من عدد الخلايا الدفاعية في محاربة الخلايا الخبيثة.

### **الفطر الأصفر yellow Mulberry**

إن المواد الأساسية هي عديد السكاريد مثل البولي سكاريد والتريتربين والهيسبولون ولها القدرة على محاربة الخلايا السرطانية عبر تنشيط جهاز المناعة.

### **الفطر الريشي Ganoderma**

المواد الأساسية الموجودة هي ترتيتربين ومنها حمض غانودريك والقلويدات ولاكتون وهي تعمل على تفعيل جهاز المناعة في محاربة الأورام.