



# استهلاك الفطر والشاي الأخضر وخطر الإصابة بسرطان الثدي

سرطان الثدي مرض مأساوي ومن أكثر أسباب الوفاة بين النساء. واحدة من كل 8 نساء أمريكيات يتطور لديهن سرطان الثدي على مدار حياتهن.[1] ومن المهم للغاية الكشف عن أي تشكل لخلايا السرطان في أقرب وقت ممكن لمنعها من الانتشار خارج الثدي. ومع ذلك، ينصح الأطباء أيضا باتخاذ كل الخطوات الممكنة لمنع السرطان في المقام الأول.

يستغرق سرطان الثدي، فترة تصل إلى 20 عاما لكي يتطور، ويمكن لمعظم الناس تحسين وجباتهم الغذائية وتضمين الأطعمة الصحية التي أشارت إليها البحوث للوقاية من السرطان.[2] أحد هذه الأطعمة، وفقا لبحث أجري مؤخرا، تبين أنه ليس ضروريا أن يُتناول الفطر والشاي الأخضر - تركيبة غذائية (غير متوقعة) - في نفس الوقت، ولكن كل منهما يلزم تضمينه في النظام الغذائي.

ذكرت العديد من الدراسات أن تناول النساء للفطر بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي. وأظهرت دراسة أجريت في الصين بين النساء قبل وبعد انقطاع الطمث، أن زيادة تناول الفطر مع الشاي الأخضر قد خفض بشكل كبير خطر الإصابة بسرطان الثدي، وكان لهما تأثير مخفض على الورم الخبيث.[3]

معظم أورام الثدي هي استجابة لهرمون الأستروجين لأنه السبب الرئيس لنموها. الفطر يحتوي على مثبطات "أروماتاز" طبيعية، وهي المواد التي يمكن أن تمنع إنتاج هرمون الأستروجين في الجسم.[4] أكل الفطر بانتظام قد يساعد في الوقاية من سرطان الثدي والحد من نموه وانتشاره، إذا أنه يعتمد على هرمون الأستروجين في النمو.

جنباً إلى جنب مع الفطر، أظهرت دراسة أجراها "لي مين جينج" وآخرون بالصين أن الشاي الأخضر فعال أيضا في الوقاية من سرطان الثدي. حيث رُصدت معدلات الإصابة بسرطان الثدي بنسبة أقل في آسيا عن أي مكان آخر في العالم، ربما بسبب تناول الآسيويين للشاي بشكل متكرر. وبصرف النظر عن الوقاية من السرطان، يعزز الشاي الأخضر جهاز المناعة، ويتخلص من السموم في الجسم.[5]

البوليفينولات السائدة في الشاي الأخضر - EGCG □ EGC □ ECG □ EC تظهر نشاطا مضادا

للأكسدة وتحمي الخلايا من تلف الحمض النووي الناجم عن أنواع الأوكسجين التفاعلي والأشعة فوق البنفسجية، ويمكن أن تعدل وظيفة الجهاز المناعي. وقد أظهرت مضادات الأكسدة بالشاي أيضا القدرة على منع ورم الخلايا الغازية.[6]

في الدراسة التي أجريت في الصين، وجد باحثون أن الجمع بين الفطر والشاي الأخضر في النظام الغذائي قد قلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20-87 عاما.[7]، وهذا يعني أنه عندما يُدمج كل من الفطر والشاي الأخضر في النظام الغذائي للمرأة بشكل منتظم منذ سن مبكرة، فإنه من الممكن أن يقلل من خطر الإصابة بهذا المرض.

المراجع: 1 2 3 4 5 6 7