



احم نفسك وعائلتك من السرطان!

لعلكم تتساءلون عن الكيفية التي يمكن بواسطتها تحقيق هذا الهدف، والجواب بسيط؛ حيث يكمن السر في النظام الغذائي الذي يجب أن يكون غنياً بلحوم الأسماك التي تحتوي على نسب كبيرة من الأحماض الدهنية غير المشبعة "أوميغا 3".



لكن كيف تحمي هذه الأخيرة من السرطان؟ عناصر الإجابة ظهرت في دراسة جديدة نشرت في 3 أبريل الحالي من طرف باحثين في جامعة كاليفورنيا، حيث أظهرت النتائج أن جزيئة مشتقة من أحد الأحماض الدهنية أوميغا 3 (Acide docosahexaénoïque) تسمى (Acide Epoxy-Docosapentaénoïque) (EDP) تعمل على كبح نمو الشعيرات الدموية على مستوى الورم الخبيث، وهو ما يعني عدم تزويده بالمواد الطاقية الضرورية لنموه وانتشاره في الجسم (métastases). بالمقابل بينت نفس الدراسة أن جزيئة أخرى (acide époxyeicosatriénoïque) مشتقة هذه المرة من حمض دهني أوميغا 6 (Acide arachidonique) الموجودة بكثرة في الدهون الحيوانية، لها مفعول عكسي تماماً لمفعول EDP حيث تُنشط نمو الشعيرات الدموية على مستوى الأورام مما يسمح بنموها وانتشارها.

هذا الاكتشاف سيسمح لا محالة للباحثين بالبحث عن طرق جديدة لمحاربة الأورام السرطانية، ويؤكد بالملاموس العلاقة المباشرة بين النظام الغذائي وخطر الإصابة بالسرطان، وقبل ذلك بأمراض القلب

والشرايين.

كما أكدت دراسة أخرى، نشرت في الثاني من أبريل الحالي، أن الأشخاص الذين يحتوي دمهم على نسب مرتفعة من الأوميغا3 يعيشون أكثر ب 2.22 سنة كمعدل، من الأشخاص العاديين المتوفرين على نسب منخفضة من هذه المركبات (الدراسة أجريت على أشخاص تتجاوز أعمارهم 65 سنة).

[المراجع: 1 2](#)

[الصورة: 3](#)