



# تناول الثوم مرتين أسبوعيا يخفض من احتمال الإصابة بسرطان الرئة

أظهرت دراسة علمية لباحثين صينيين من مركز جيانغسو للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، أن الأشخاص الذين يأكلون الثوم النيء مرتين على الأقل أسبوعيا كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان الرئة حتى في حال تدخينهم. وقد نشرت نتائج هذه الدراسة في دورية أبحاث السرطان والوقاية منها.

وشملت الدراسة مقارنة بين 1424 مريض سرطان للرئة و4500 من البالغين الصينيين الأصحاء، حيث تم تقييم عاداتهم الغذائية ونمط حياتهم ومعدلات استهلاكهم للثوم ومدى تدخينهم.

ووجدت الأبحاث أن استهلاك الثوم النيء بانتظام كجزء من النظام الغذائي ساهم في خفض المعاناة من مرض سرطان الرئة بنسبة 44 في المائة.

كما لاحظ الباحثون أنه حتى في حالة التدخين - أول سبب في الإصابة بسرطان الرئة - يساهم تناول الثوم النيء في تقليل المخاطر بنسبة 30 في المائة.

ويعتقد أن التدخين يسبب 80 في المائة على الأقل من حالات سرطان الرئة، وأقل من واحد من كل عشرة مرضى لا يزالون على قيد الحياة بعد خمس سنوات من تشخيصهم، بفضل تناول الثوم النيء.

وقد بينت دراسات سابقة أن الثوم يمكنه حماية الرئتين من مجموعة من الأمراض، فضلا عن درء الأورام الخبيثة الأخرى مثل سرطان الأمعاء.

المرجع: [cancerpreventionresearch.aacrjournals](http://cancerpreventionresearch.aacrjournals)