كيف يحمينا القرنبيط الأخضر من السرطان؟

أفاد باحثون في جامعة إلينوي الأمريكية أن استهلاك البروكولي أو القرنبيط الأخضر مفيد في الوقاية من أمراض عديدة، على رأسها بعض أنواع السرطان!

Rainer Berg/ fr.freeimages

حدد باحثو جامعة إلينوي مورثات يرجح أن تكون المتحكمة في توليد المركبات الفينولية في القرنبيط الأخضر، التي يرتبط استهلاكها مع عدد من الفلافنويدات بتقليص خطر الإصابة بالأمراض القلبية التاجية، والنوع الثاني من السكري، والربو إضافة إلى العديد من حالات السرطان.

يشرح جاك جوفيك أستاذ علم المورثات بالجامعة كيف يفيد النشاط القوي لمضادات الأكسدة بالقرنبيط الأخضر في التأثير على التفاعلات البيوكيميائية في الالتهابات التي تأتي كرد فعل طبيعي حين يتعرض الجسم لمرض أو ضرر ما، كما تفيد في دق ناقوس الخطر عند بدء تكون جملة من الأمراض الانتكاسية لدى الثدييات.

لتحديد المورثات المسؤولة عن توليد المركبات الفينولية استخدم الباحثون تقنية وراثية تعتمد على تحليل مناطق من الحمض النووي مرتبطة بالصفات الكمية، حيث يسمح تحديدها بتوليد كميات مضاعفة من المركبات الفينولية بمختلف أنواع القرنبيط والاستفادة أكثر من الخصائص الطبية لهذه الخضروات، وهو ما يحتاج وقتا أطول، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار أهمية الحفاظ على جمالية القرنبيط و مذاقه.

عندما يستهلك القرنبيط، يمتص الجسم المركبات الفينولية، ثم تنقل إلى مناطق معينة من الجسم أو تتركز على مستوى الكبد. توزع الفلافونودات عبر مجرى الدم لتقلل من الالتهابات بفضل نشاطها المضاد للأكسدة، وهو ما يعجز الجسم عن فعله بمفرده، ويدعونا إلى ستهلاك القرنبيط الأخضر (البروكولي) وأنواع القرنبيط الأخرى مرتين أو ثلاثة خلال الأسبوع لإبعاد شبح السرطان و غيره من الأمراض الانتكاسية.

المصدر: 1

الدراسة: 2