



## هل يقينا الصوم من السرطان؟

نشر باحثون من قسم الطب بجامعة كاليفورنيا مؤخرا، تقريرا يبرز دور تقليل الطعام والصيام ليلا على الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي بين النساء.



قدمت نتائج البحث خلال الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان بفيلادلفيا، حيث أكدت كاثرين ماريناك، أحد المشاركين في الدراسة، على أهمية هذه الاستراتيجية الجديدة في الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، والتي ستفيد الصحة العامة دون الحاجة إلى تعلم تعقيدات حساب السعرات الحرارية والمغذيات وغيرها.

وحسب نتائج البحث فقد ساعد الصيام لفترات أطول على تحكم أفضل في تركيز سكر الكليكو في الدم،

و قوبلت كل ثلاث ساعات من الصيام ليلا بمستوى كليكوز بعد الأكل أقل ب 4% بغض النظر عن كمية الأكل التي تناولتها النساء.

تلخص التجربة أهمية طريقة الأكل وكميته في الوقاية من مرض السرطان، إلى جانب النصائح العامة بالحد من استهلاك اللحوم الحمراء والكحول وزيادة الأطعمة النباتية وغيرها، حيث تنصح النساء بتقليل الأكل لتجنب الإصابة بسرطان الثدي

كذلك أوصى الباحثون بتوسيع نطاق التجارب السريرية لتأكيد التغييرات الإيجابية للصوم على المؤشرات الحيوية لنسبة السكر في الدم، ومخاطر الإصابة بسرطان الثدي سعياً للحد من انتشار هذا المرض.

المصدر: [جامعة كاليفورنيا](#)