

20 de alimente cu care poti preveni cancerul

Articol de: Ana-Maria Kaspasny

O dieta sanatoasa si echilibrata este cheia, spun expertii, dar alimentele prezentate mai jos pot da o mana de ajutor in prevenirea cancerului.

Legume cu frunzes: legumele de culoarea verde inchisa sunt pline de lauta si vitamina A, avand nutrienti care pot ajuta la prevenirea cancerului ovarian si de colon. Aceste legume sunt:

- Spanacul
- Varza toscana
- Varza italiana

Curry: Curry-ul galben contine curmala, un condiment puternic care poate ajuta la prevenirea cancerului de melanom si în alte tipuri de celule canceroase.

Vegetale mixte: Acestea contin phytochimicale care pot reduce riscul cancerului de stomac, de piept sau diverse tipuri de cancer de piele.

- Broccoli
- Lastare de Broccoli
- Varza
- Varza chinezeasca
- Conopida
- Macris
- Frunza de sfecla

Fructe de padure: Aceste fructe contin antioxidanti, cum ar fi polifenoli, care au rolul de a contracara si repara daunele aduse de celulele cancerigene. Iata recomandarile fetelamoda.com pentru fructe de padure pe care sa le consumati in aceasta vara pentru a preveni cancerul:

- Afine
- Mure
- Zmeura
- Capsune
- Struguri
- Struguri rosii

Tomate: Studiile efectuate sugereaza faptul ca o dieta bogata in rosii, pot sa va ajute sa reducati riscul de a face cancer pulmonar sau cancerul la stomac.

Taguri articol: cancer, alimente,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

