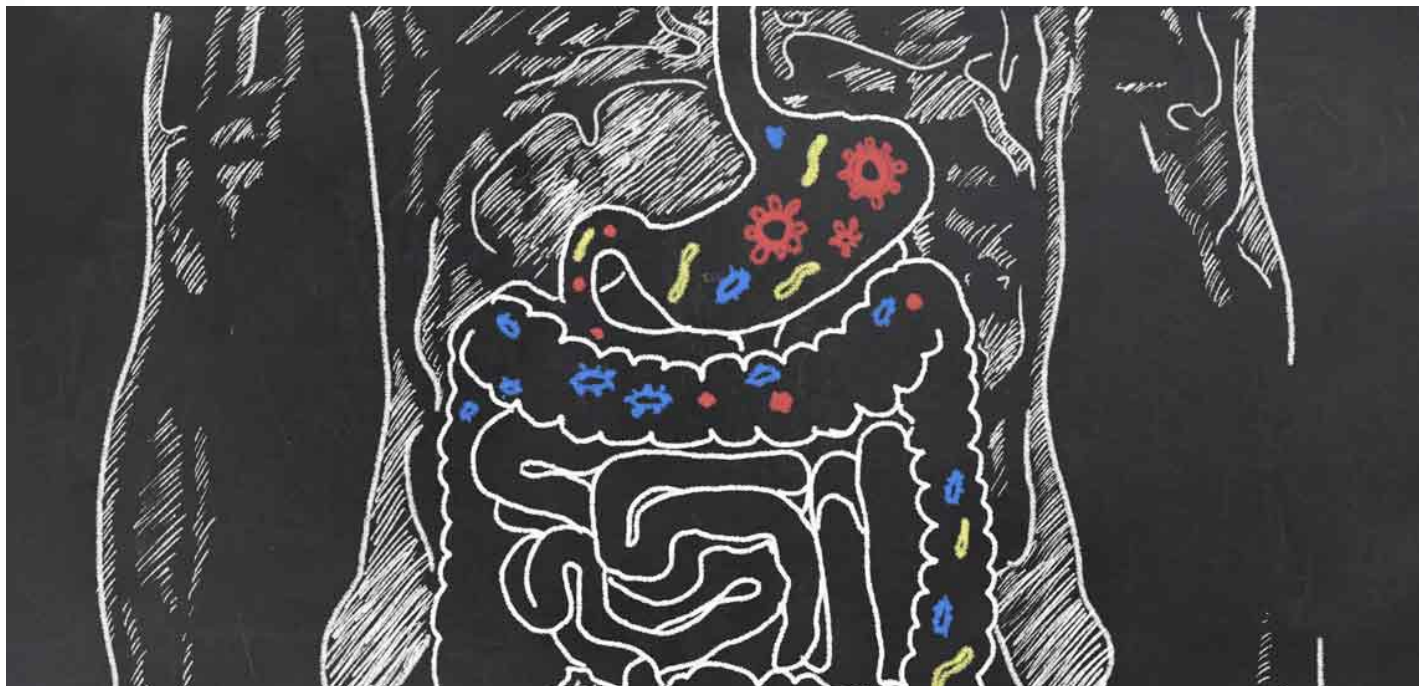


تأثیر باکتری های روده و کلم بروکلی در پیشگیری از سرطان روده



تأثیر باکتری های روده و کلم بروکلی در پیشگیری از سرطان روده

در سال ۲۰۱۸، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که بیش از ۹۰ درصد از سرطان‌های دستگاه گوارش، از جمله سرطان روده بزرگ، می‌تواند با تغییرات در رژیم غذایی و سبک زندگی پیشگیری شود. یکی از مهم‌ترین عوامل در این زمینه، تأثیر باکتری‌های روده و مصرف کلم بروکلی است. باکتری‌های روده نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن دارند. مصرف کلم بروکلی نیز می‌تواند به تقویت این باکتری‌ها و در نتیجه پیشگیری از سرطان روده کمک کند.

کلم بروکلی یک گیاه تیره کلم است که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است. این گیاه همچنین حاوی ترکیباتی است که می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف کلم بروکلی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تا ۳۰ درصد کمک کند. این اثرات به دلیل وجود ترکیباتی مانند سولفورافان در کلم بروکلی است که می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کند.

علاوه بر این، کلم بروکلی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها دارد. مصرف کلم بروکلی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه پیشگیری از سرطان روده کمک کند.

در کنار مصرف کلم بروکلی، داشتن یک میکروبیوم روده سالم نیز مهم است. میکروبیوم روده شامل مجموعه‌ای از باکتری‌ها، ویروس‌ها و فنجانی‌ها است که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند. این میکروبیوم نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن دارد. مصرف کلم بروکلی می‌تواند به تقویت میکروبیوم روده و در نتیجه پیشگیری از سرطان روده کمک کند.

علاوه بر این، داشتن یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی فعال نیز می‌تواند به پیشگیری از سرطان روده کمک کند. مصرف کلم بروکلی به همراه سایر غذاهای سالم و ورزش منظم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کند.

در نتیجه، مصرف کلم بروکلی می‌تواند به پیشگیری از سرطان روده کمک کند. این اثرات به دلیل وجود ترکیباتی مانند سولفورافان در کلم بروکلی است که می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کند. علاوه بر این، کلم بروکلی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و میکروبیوم روده کمک کند. بنابراین، مصرف کلم بروکلی به همراه سایر غذاهای سالم و سبک زندگی فعال می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کند.

منبع: سازمان بهداشت جهانی