

مکمل‌هایی که باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست می‌شوند



روزهای تابستان در حال سپری شدن است و اغلب مردم روزهای گرم بیشتری را در تعطیلات تابستانی، سواحل و شهرهای ساحلی می‌گذرانند و این بدان معنی است که خطر ابتلا به آسیب‌های پوستی و سرطان پوست به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌یابد.

تغذیه مناسب و مواد مغذی مفید در پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی ایفا می‌کنند و سرطان پوست نیز از این قضیه مستثنی نیست.

ویتامین "آ"

رژیم غذایی غنی از ویتامین A از پوست در برابر آسیب‌ها، زخم‌ها محافظت کرده و به پیشرفت درمان زخم کمک می‌کند. همچنین این ویتامین خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد، به‌ویژه اگر به‌طور منظم از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. مصرف رتینول در برخی مطالعات برای کاهش میزان ملانوما تأثیرات مثبتی را نشان داده است. زنان باردار نباید رتینول با دوز بالا را مصرف کنند زیرا ممکن است باعث ایجاد نقص‌های مادرزادی شود.

ویتامین "ب"

ویتامین B در واقع یک گروه از هشت گروه ویتامین مختلف است که عملکردهای متفاوتی در بدن شما دارد و تنها یکی از ویتامین‌های B با کاهش میزان ابتلا به سرطان پوست ارتباط دارد. در یک مطالعه بالینی، 386 بیمار مبتلا به سابقه سرطان پوست غیر ملانوم، دوزهای بالایی از ویتامین B3 (نیکوتین آمید، یک فرم نیاسین) مصرف کردند. نتایج این آزمایش نشان داد که احتمال ابتلا به سرطان پوست 20٪ کاهش می‌یابد. ویتامین B3 می‌تواند باعث سردرد، سرگیجه و افزایش خطر ابتلا به آسیب‌های کبدی در دوزهای بالا شود، بنابراین از مصرف ویتامین B بدون مشورت با پزشک خودداری شود.

ویتامین "دی"

شواهد گسترده‌ای در مورد توانایی ویتامین D برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ یا سرطان وجود دارد، اما نتایج حاصل از سرطان پوست عدد میانگین را نشان می‌دهد. حتی اگر این ویتامین از سرطان پوست جلوگیری نکند، برخی مطالعات نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D ممکن است مرحله پیشرفت یا رشد سرطان پوست را در ابتدا کاهش دهد و شانس زنده ماندن بیماران دریافت‌کننده درمان برای ملانوم را بهبود بخشد. مهم این است که این مطالعات نمی‌گویند ویتامین D را می‌توان برای درمان سرطان استفاده کرد، آن‌ها فقط می‌گویند که ویتامین D ممکن است از پیشرفت سرطان پوست در بیماران جلوگیری کند و سرعت بهبودی را افزایش می‌دهد.

عصاره هسته انگور

تحقیقات بر روی عصاره هسته انگور و سرطان پوست محدود است، اما مطالعات حیوانی و مطالعات اولیه انسانی نتایجی مثبت نشان داده است. عصاره هسته انگور که به موش‌ها داده می‌شود با کاهش تولید تومور پوست ناشی از UV همراه بوده است. علاوه بر این، در مطالعه بر روی 830 نفر، محققان دریافتند که احتمال کارسینوم سلول سنگفرشی در 17 مورد از افرادی که عصاره ممتاز هسته انگور را دریافت کرده‌اند، 69٪ کاهش یافته است.

ویتامین "سی" می‌تواند خوب یا بد باشد

باوجود مزایای ادعا شده ویتامین C برای پوست، هنوز هم به اندازه کافی تأثیرات آن در رابطه با سرطان پوست کافی نمی‌باشد. یک مطالعه کوچک ایتالیایی نشان داد که ویتامین C در برابر سرطان پوست اثر محافظتی دارد، اما محققان دیگر می‌گویند که شواهد اثبات‌شده نیستند. یک گروه از محققان آمریکایی حتی گفته‌اند که بیش از حد ویتامین C می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

شواهد کمی برای ویتامین E، سلنیوم یا مولتی‌ویتامین‌ها

هیچ نشانه‌ای در حال حاضر وجود ندارد که ویتامین E یا سلنیوم بر روی احتمال ابتلا به سرطان پوست تأثیر بگذارد و اگرچه مولتی‌ویتامین‌ها احتمال ابتلا به سرطان را

کاهش داده‌اند، اما به‌طور خاص برای سرطان پوست نشان داده نشده است.

محصول [ویتالاکت](#)، ساخت شرکت زیست تخمیر-ایران، حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز روزانه بدن شما است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و موجب بهبود هضم و جذب مواد غذایی می‌شود.

labdoor.com