

أن تناول البطاطا أرجوانية اللون تحد من خطر الإصابة بسرطان القولون

ممکن أن يؤدي تناول البطاطا أرجوانية اللون إلى الحد من خطر الإصابة بسرطان القولون، وفقاً لدراسة جديدة. ويقول الباحثون، إن بإمكان الفاكهة والخضروات الملونة الأخرى، مثل القرنبيط والعنب الأحمر أن تحقق الآثار المفيدة نفسها. وتضاف نتائج الدراسة إلى مجموعة الأبحاث، التي تشير إلى مدى أهمية اتباع نظام غذائي قوس قزح"، يحتوي على مزيج من المواد الكيميائية المضادة للالتهابات، القادرة على منع الأمراض المزمنة. وقال فريق البحث من جامعة ولاية بنسلفانيا، إن فهم كيفية عمل هذه المركبات الغذائية على المستوى الجزيئي، يمكن أن يؤدي إلى تطوير أدوية جديدة للسرطان وغيرها من الحالات القاتلة. وأوضح عالم الأغذية، البروفيسور جايرام فانامالا، قائلاً إن "الحكمة القديمة، فضلاً عن الأدلة الحديثة، تشير إلى أن النظم الغذائية القائمة على النباتات، يمكن أن تمنع مجموعة متنوعة من الأمراض المزمنة، مثل مرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب وحتى السرطان." ووجدت الدراسة التي أجريت على الحيوانات، أن البطاطا الأرجوانية عملت على الحد من انتشار الخلايا الجذعية لسرطان القولون، كما كان لدى الحيوانات كميات أقل من البروتين الضار "IL-6"، الذي يغذي الأورام، بنحو 6 أضعاف. وأوضح فريق البحث أن تناول الأطعمة التي تحتوي على المواد التي يحتاجها البشر، مثل البروتينات والمغذيات النباتية كالفيتامينات والكاروتينات، قد يغير مسار بروتين "IL-6" وتؤكد النتائج التي نُشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أهمية البحوث الأخيرة المتعلقة بضرورة اتباع نظام غذائي نباتي، لتخفيض معدلات الإصابة بسرطان الأمعاء. الجدير بالذكر، أن سرطان الأمعاء هو السبب الرئيس الثاني للوفيات المرتبطة بالسرطان في الولايات المتحدة، كما يعد القاتل الرائد في العديد من الدول الغربية الأخرى. وتحتوي النباتات الملونة، بما في ذلك البطاطا الأرجوانية، على مركبات نشطة بيولوجياً، مثل الأنثوسيانين والأحماض الفينولية، التي ترتبط بالوقاية من السرطان، وفقاً للبروفيسور فانامالا.