

Cebula i czosnek zmniejszają ryzyko raka jelita grubego

1 grudnia 2019

Warzywa cebulowe i kapustne są znane ze swoich zdolności zwalczania raka. Do powszechnie stosowanych warzyw cebulowych w kuchni należą czosnek, cebula, czosnek szczypiorek, por, szalotka i szczypiorek. Ze względu na ich silną aktywność biologiczną naukowcy wciąż badają te warzywa w nadziei na lepsze zrozumienie ich działania. W niedawno przeprowadzonych badaniach, których wyniki opublikowano w magazynie „Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology”, chińscy naukowcy analizowali wpływ spożywania warzyw cebulowych na ryzyko wystąpienia raka jelita grubego. Odkryli, że dieta bogata w różne warzywa cebulowe może zapobiegać nowotworowi jelita grubego zarówno u mężczyzn, jak i kobiet.



Rak jelita grubego jest trzecim najczęstszym rodzajem nowotworu na świecie. W Chinach każdego roku przybywa przypadków tego raka, chociaż ich liczba nadal jest niższa niż w Europie i Ameryce. Badacze zauważyli, że Azjatom emigrującym do krajów Zachodu grozi wzrost ryzyka zachorowania na nowotwór jelita grubego, co sugeruje wpływ czynników środowiskowych,

żywnościowych i społecznych.

Większość badań nad rakiem jelita grubego i przeciwrakowym działaniem warzyw cebulowych dotyczy głównie mieszkańców Europy i Ameryki. W Chinach badania w zakresie wpływu spożycia tych warzyw na profilaktykę nowotworową dały dotychczas rozbieżne wyniki. To skłoniło chińskich naukowców do przeprowadzenia badania kontrolnego w trzech różnych szpitalach w północno-wschodnich Chinach trwającego od czerwca 2009 roku do listopada 2011 roku. Wzięło w nim udział 833 pacjentów z rakiem jelita grubego, których połączono w pary z 833 zdrowymi osobami w tym samym wieku i tej samej płci mieszkającymi w tych samych miejscach. Badacze prowadzili wywiady z każdym uczestnikiem, koncentrując się na ich zwyczajach żywieniowych.

Wyniki badania pokazały, że spożywanie warzyw cebulowych zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jelita grubego tak u mężczyzn, jak i u kobiet, niezależnie od położenia guza w jelicie grubym. Naukowcy obliczyli, że aby skutecznie obniżyć ryzyko jego wystąpienia u mieszkańców północno-wschodnich Chin, należy konsumować 16 kilogramów warzyw cebulowych rocznie. Zauważyli też, że ich wnioski zgadzają się z wnioskami z badania dotyczącego południowych Europejczyków, meta-analizy obejmującej wiele krajów oraz badania przeprowadzonego w Kantonie w Chinach. Z drugiej strony wnioski te nie pokrywały się z wynikami badań kohortowych dotyczących mieszkańców USA, Holandii i Szanghaju.

Autorstwo: Evangelyn Rodriguez

Tłumaczenie: Nexus

Zdjęcie: [_Alicja_](#) (CC0)

Źródło oryginalne: NaturalNews.com

Źródło polskie: Wolna-Polska.pl