

فيتامين «د» يقي من سرطان القولون



كشفت دراسة أن إضافة فيتامين «د» إلى قائمة الغذاء اليومية قد تكون «وسيلة منخفضة التكلفة للوقاية من سرطان القولون والمستقيم» لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً. واكتشف باحثون في معهد «دانا فاربر» للسرطان وكلية الصحة العامة بجامعة هارفارد الأمريكية ومؤسسات أخرى بتمويل من معاهد الصحة الوطنية الأمريكية ووزارة الدفاع وجمعية السرطان الأمريكية، صلة بين تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان لدى البالغين الأصغر سناً وكمية فيتامين «د» التي يستهلكونها من خلال الطعام.

وترتفع معدلات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بين المرضى الأصغر سناً، بينما لا يستطيع العلماء شرح سبب حدوث ذلك بشكل كامل، إلا أن الباحثين لاحظوا أن تناول فيتامين «د» عبر الأطعمة مثل الأسماك والبيض والحليب انخفض خلال العقود القليلة الماضية، ما كان دافعاً لدراسة تأثير ذلك على معدلات الإصابة بالسرطان.

ومن خلال مراجعة أكثر من 94 ألف حالة تتراوح أعمارهم بين 25 و 42 عاماً، تم تتبع عاداتهم الصحية ونظامهم الغذائي ونمط الحياة من 1991 حتى عام 2015، وجد الباحثون أن المشاركين الذين يتناولون المزيد من فيتامين «د»

من الطعام لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم المبكر وحالات أقل من الأورام الحميدة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.