

الأطعمة الصحية تقلل مخاطر السرطان



وجد باحثون من جامعة كيونغ هي الكورية الجنوبية، أن من بين 79952 رجلاً أجريت عليهم الدراسة، واجه الذين تناولوا أعلى متوسط يومي من الأطعمة الصحية مخاطر أقل بنسبة 22% للإصابة بسرطاني القولون والمستقيم، مقارنة بمن تناولوا أقل كمية.

قال الباحثون: مضادات الأكسدة في الأطعمة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، تقلل مخاطر الإصابة