

مادة غذائية تؤخر الشيخوخة وتحارب السرطان... ماهي؟



يعتبر الغذاء أحد أهم العوامل التي تؤثر على صحة الجسم وأعضائه، وتوجد بعض المواد الغذائية التي لها تأثير فعال في تحسين الصحة ومحاربة الشيخوخة والأمراض.

وحول الموضوع قالت عالمة ورئيسة الجمعية الروسية لمكافحة الشيخوخة، سفيتلانا تروفيموفا: "هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى فوائد الكركم في محاربة الشيخوخة وإطالة العمر، وتؤكد خصائصه المضادة للسرطان، الكركم له تأثير مفيد على الصحة بفضل مادة الكركمين، وهي مادة نشطة بيولوجيا موجودة في تركيبه، هذه التوابل المشهورة في المطبخ الهندي والشرقي تعمل على تعزيز إنتاج هرمون السيروتونين وإبطاء عملية الشيخوخة في الجسم".

وأضافت: "الكركمين لا يقمع الخلايا السرطانية في الجسم فحسب، بل يمنع ظهور خلايا سرطانية جديدة".

وأشارت تروفيموفا إلى أن "العوامل الوراثية تؤثر على صحتنا بنسبة 30-40% فقط، أما النسبة الباقية فتتحكم بها عدة عوامل منها نمط الحياة والنشاط البدني، وكذلك يلعب الغذاء دورا مهما للغاية في

هذا الأمر".

وتشير العديد من الدراسات الطبية إلى أن مادة الكركمين الموجودة في الكركم لها تأثيرات عديدة على صحة الجسم، فهي تساعد على التخفيف من الالتهابات مثل التهابات المفاصل، كما تحسن صحة القلب وتحارب الخثرات في الدم، وتساعد في تسريع عملية تعافي الجروح".