

## الطوي والنشويات أسباب رئيسية لسرطان الثدي

أتلانتا، الولايات المتحدة (CNN)

أظهرت دراسة مكسيكية-أمريكية أن الإفراط في تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والنشويات يضاعف من احتمالات الإصابة بأمراض السرطان، خصوصا سرطان الثدي، ناهيك عن تسببها بالبدانة بشكل عام.

وأجرى الدراسة رئيس قسم التغذية في معهد الصحة العامة التابع لجامعة هارفرد بالتعاون مع معهد كورنافاكا في مكسيكو.

وانضمت إلى الدراسة ٤٧٥ مصابة بسرطان الثدي و ١٣٩١ سيدة تتمتع بالصحة، وقارن الأطباء بين العادات الغذائية للفئتين.

وتبين أن اللواتي تصل نسبة النشويات والسكريات في غذائهن الى أكثر من ٦٢ في المئة معرضات للإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٢,٢٢ في المائة أكثر من اللواتي تمثل هذه المواد نسبة ٥٢ في المائة أو أقل ، ويشرح الأطباء مخاطر هذه المواد كونها ترفع نسبة السكر في الدم بسرعة مما يدفع الجسم الى إفراز كميات أكبر من الإنسولين، ما يؤدي الى انفصام الخلايا وإلى ارتفاع مستوى مادة الإستروجين في الدم، وهما أمران يؤديان معا الى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي ، وينبه الأطباء في الوقت نفسه الى أن التخفيف من تناول النشويات والسكريات لا يعني في أي حال من الأحوال التوجه نحو أكل اللحوم والأجبان والدهون، لما لهذه الأخيرة من مخاطر أخرى على الصحة، أقلها أمراض القلب والكوليستيرول.