

Pentru prevenirea cancerului la stomac, legumele albe, printre care cartofii, ar constitui un scut extrem de eficient în acest sens, conform unui studiu realizat de cercetători chinezi, relatează marți metronews.fr.

Ca regulă generală se știa că fructele și legumele sunt cei mai buni aliați în prevenirea cancerului. Se pare că și cele mai controversate vegetale au efecte pozitive asupra sănătății. Studiul realizat de cercetători de la Universitatea Zhejiang arată că cel stigmatizat adesea pentru numărul mare de calorii sau indicele glicemic ridicat, cartoful, ar putea avea un efect protector în privința prevenirii cancerului la stomac. La consumatorii de legume albe s-a observat un risc cu 33% mai mic să dezvolte un astfel de cancer.

Până să ajungă la această concluzie, cercetătorii au comparat rezultatele a 76 de studii desfășurate în Statele Unite, Europa și Asia. În total au fost observate 6.316.385 persoane timp de 11 ani. Prin urmare este cel mai vast studiu întreprins până în prezent în privința legăturilor dintre alimentație și cancerul la stomac.

Conform cercetărilor, nu există o influență directă a consumului general de legume și cancerul la stomac. În schimb, cartofii, dar și celelalte legume albe, cum ar fi țelina, conopida, andivele și prazul reduc cu 33% riscul de apariție a bolii.

"Nu ar fi indicat să ne lipsim de cartofi. Într-o alimentație echilibrată este important consumul de feculente la fiecare masă", afirmă Maxime Messegue, dietetician. Cei care alungă cartofii din regimul lor alimentar din cauza amidonului conținut și, prin urmare, a indicelui glicemic potențial ridicat, fac o greșală. "În cazul în care cartofii sunt consumați în cantități rezonabile (circa 200 de grame) și alături de legume, nu constituie nicio problemă", adaugă dieteticianul.

Este important însă și felul în care se pregătește. Astfel, în locul cartofilor prăjiți și al felurilor cu sos ar trebui preferată fierberea în apă sau la aburi. "Cartofii copti în coajă sunt interesați din punct de vedere nutrițional fiindcă sunt bogați în fibre, minerale și vitamina C", spune Maxime Messegue.

Printre alimentele care ar putea constitui factori agravanți în ceea ce privește cancerul la stomac figurează carnea industrializată, alcoolul și alimentele bogate în sare, la care se adaugă fumatul, încheie AFP. AGERPRES