



Μαύρο ψωμί και δημητριακά «διώχνουν» τον καρκίνο του εντέρου

Η κατανάλωση μαύρου ψωμιού ή δημητριακών ολικής αλέσεως τρεις φορές την ημέρα, μειώνει κατά το ένα πέμπτο τον κίνδυνο αναπτύξεως καρκίνου του παχέος εντέρου, σύμφωνα με μία νέα, μεγάλη μελέτη.

Ωστόσο, η ανάλυση στοιχείων από σχεδόν 2 εκατομμύρια εθελοντές δεν παρείχε «σημαντικές ενδείξεις» πως η κατανάλωση περισσότερων οσπρίων, όπως φακές, φασόλια, αρακάς ή φρούτων και λαχανικών μάς προφυλάσσει από τη νόσο.

Επιστήμονες από τη Βρετανία και την Ολλανδία ανέλυσαν 25 προγενέστερες μελέτες και διαπίστωσαν πως υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στα πλούσια σε μαύρο ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως διααιτολόγια και την προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Για κάθε επιπλέον 10 γραμμάρια φυτικών ινών από αυτές τις πηγές που καταναλώναν οι εθελοντές, ο κίνδυνος καρκίνου στο έντερο μειωνόταν κατά 10%.

Η επιστημονική κοινότητα εικάζει από τη δεκαετία του '60 ότι οι φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, μπορεί να προστατεύουν και από τον καρκίνο. Ωστόσο, τα έως τώρα ευρήματα δεν υποστήριζαν αυτό τον συσχετισμό ή ήταν αντιφατικά.

Στη νέα μελέτη, όμως, που δημοσιεύεται στην «Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση» (BMJ), διαπιστώθηκε πως τρεις μερίδες (ή 90 γραμμάρια) δημητριακών ή ψωμιού ολικής αλέσεως μειώνουν κατά 20% τον κίνδυνο αναπτύξεως καρκίνου του εντέρου.

Οι επίσημες συστάσεις είναι να καταναλώνουμε 18 έως 24 γραμμάρια φυτικών ινών την ημέρα, αλλά η μέση κατανάλωση σε πολλές χώρες της Δύσης είναι μόλις 15 γραμμάρια. Οι ερευνητές, από το Imperial College του Λονδίνου, το Πανεπιστήμιο του Ληντς και την Ολλανδική Εταιρεία Καρκίνου, συμπεραίνουν ότι «η υψηλή κατανάλωση διαητικών ινών, ιδίως από δημητριακά και άλλα τρόφιμα ολικής αλέσεως, σχετίζεται με

μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του κόλου εντέρου και του ορθού». Στα ολικής αλέσεως δημητριακά συμπεριλαμβάνονται τα ψωμιά με ολόκληρους κόκκους, το μαύρο ή ολικής αλέσεως ψωμί, τα δημητριακά ολικής αλέσεως για πρωινό, τα δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, το καφέ ρύζι και το αλεύρι βρώμης. Για να ξέρει κανείς πόσες φυτικές ίνες καταναλώνει, καλό είναι να διαβάζει τις συσκευασίες των τροφίμων.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ο τρίτος πιο συχνός παγκοσμίως, προσβάλλοντας ετησίως περισσότερους από 940.000 ανθρώπους.

Είναι επίσης η τέταρτη συχνότερη αιτία θανάτου από καρκίνο, καθώς κοστίζει τη ζωή 610.000 ανθρώπων.

Στην Ελλάδα, ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ο τέταρτος συχνότερος, καθώς ανιχνεύεται ετησίως σε περισσότερους από 3.500 ανθρώπους, ενώ κοστίζει τη ζωή σε περισσότερους από 1.600 ασθενείς.



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**
Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές**
ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.



- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**
- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα,** μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται** επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- **Δωρεάν λεωφορεία** απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088