



Conform eva.ro, culorile atât de diverse ale fructelor sunt extrem de importante pentru sănătatea corpului nostru. Tocmai datorită acestor pigmenți, fructele se transformă în cele mai puternice arme anticancer.

Numeroase cercetări au scos la iveală capacitatea anumitor fructe de a inhiba angiogeneza, adică procesul prin care se împiedică dezvoltarea tumorilor, înfometând celulele afectate și împiedicând formarea unor vase noi de sânge care hrănesc cancerul.

1. Afinele

Le găsim acum în piață și sunt considerate superalimente cu un puternic efect anticancerigen. Ele combat cancerul deoarece conțin antocianidină, proantocianidină și acid elagic, două ingrediente care stimulează mecanismele de eliminare a substanțelor cancerigene. De asemenea, tot aceste trei substanțe care se regăsesc în afine și în celelalte fructe de pădure (mure, zmeură, căpșuni, coacăze, merișor) stimulează apoptoza, adică moartea celulelor canceroase, după cum susține medicul David Servan Schreiber în cartea sa "Anticancer". *"În testele de laborator, aceste molecule au o acțiune eficientă asupra unei serii întregi de culturi de celule canceroase, în special asupra celor reprezentând cancerul de colon"*, explică medicul.

** sursa -- http://www.eva.ro/dietafitness/nutritie/fructele-care-combat-cancerul-ce-trebuie-sa-mananci-zilnic-articol-127639.html?utm_medium=article&utm_campaign=article_exchange&utm_source=yahoo&ref=yfp