

Conform eva.ro ,culorile atât de diverse ale fructelor sunt extrem de importante pentru sănătatea corpului nostru. Tocmai datorită acestor pigmenţi, 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 şi împiedicând formarea unor vase noi de sânge care hrănesc cancerul.

1. Afinele

Le găsim acum în piaţă şi sunt considerate superalimente cu un puternic efect anticancerigen. Ele combat cancerul deoarece conţin antocianidină, proantocianidină şi acid elagic, două ingrediente care stimulează mecanismele de eliminare a substanţelor cancerigene. De asemenea, tot aceste trei substanţe care se regăsesc în afine şi în celelalte fructe de pădure (mure, zmeură, căpşuni, coacăze, merişor) stimulează apoptoza, adică moartea celulelor canceroase, după cum susţine medicul David Servan Schreiber în cartea sa "Anticancer". *"În testele de laborator, aceste molecule au o acţiune 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