

## **Najsmrtelnejšiu formu rakoviny dokáže odvrátiť táto potravina**



Je zákerná a smrteľná. Reč je o rakovine pankreasu, ktorá vzala život nejednej známej osobnosti ako bol Steve Jobs či herec Patrick Swayze. Vedci najnovšie zistili, že existuje potravina, ktorou sa dá predísť nebezpečnému ochoreniu.

### Orechy na rakovinu pankreasu

Máme tu zázračnú potravinu! **Najprv sa o nej hovorilo ako o lieku na dlhovekosť.** Vedci zistili, že tí, ktorí ju konzumujú, majú pravdepodobnosť úmrtia o 20 percent menšiu ako ostatní. Najrozsiahlejšia štúdia zameraná na tému dlhovekosti prišla na to, že tou zázračnou potravinou sú orechy.

Okrem toho, že predlžujú život, až **o tretinu znižujú riziko rakoviny pankreasu.** Tá sa považuje za najsmrteľnejšiu formu nádorového ochorenia. Takýto účinok majú vtedy, ak si ich doprajete za hrst' dvakrát týždenne. Nerozlišuje sa, aké druhy orechov skonzumujete.

### Stačí dvakrát za týždeň

Zistili to vedci z Harvardskej univerzity na základe výskumu, ktorého sa zúčastnilo až 75-tisíc žien. Výsledky sú jednoznačné a potvrdzujú, že **konzumáciou orechov dva- či viackrát týždenne sa zníži riziko rakoviny pankreasu o 35 percent v porovnaní s tými, ktorí nekonzumujú orechy vôbec.**

### **Kto je ohrozený?**

Pri rakovine pankreasu je veľmi dôležitá prevencia. Keď sa choroba prejaví, už môže byť neskoro na záchranu. Pozor by si mali dávať hlavne fajčiari, u ktorých je riziko vzniku rakoviny oveľa vyššie ako u nefajčiarov. Podľa najnovších zistení sú ohrození aj diabetici.

### **Ide o superpotravinu**

Orechy sa považujú za jednu z najzdravších potravín. Ľudský organizmus vám za ne poďakuje. Sú bohaté na vitamíny skupiny B, E, D a betakarotén. Nechýbajú ani minerálne látky ako selén, železo, horčík a mangán. Sú bohaté na nenasýtené omega 3-mastné kyseliny, ktoré **blahodárne pôsobia na srdce a na mozog.**

Niektoré druhy dokonca pomáhajú znižovať cholesterol.

**Málokto vie, že sú orechy výborné aj pri chudnutí.** Jedna štúdia zistila, že ľudia, ktorí konzumovali porciu orechov denne počas nízkosacharidovej diéty, sa zbavili viac kilogramov, než tí, ktorí mali rovnaký jedálny lístok a jedli orechy len občas ako dezert. Najzdravšie sú vlašské orechy, ale nezabúdajte ani na mandle, pistácie, arašidy a kešu orechy.

Prevzaté z: <http://vysetrenie.zoznam.sk/>