

# Alimente care lupta împotriva cancerului

**Fasolea boabe** bogată în fibre, fasolea și alte leguminoase precum linte, mazărea protejează deteriorarea celulară.



**Zmeura și căpșunii** sunt fructe care conțin acid elagic, care poate dezactiva agenții cancerigeni.

**Strugurii** soiurile roșii și purpurii de struguri sunt bogate în resveratrol, o substanță antioxidantă care inhibă creșterea tumorală.



**Legume verzi** (varza, brocoli, spanac, salata) studiile au asociat aceste legume cu risc mai scăzut de cancer.

**Cereale integrale** cu un conținut mare de fibre, pâinea de grâu, orezul brun sau fulgii de ovăz conțin fitochimicale, care pot reduce riscul de cancer.

