

### عصير الطماطم

عصير الطماطم تلعب مادة الليكوبين التي تكسب الطماطم لونها الاحمر دورا كبيرا في الوقاية من السرطان واكدت دراسته حديثه اجريت في جامعة جون هوبكنز الاميركيه ان إمكانية الإصابة بسرطان البنكرياس تزداد خمسة أضعاف لدى الأشخاص الذين ينخفض معدل مادة الليكوبين في دمائهم

الشاي كما يؤكد الأطباء في مجمع الصحة الميركي على مكافحة بعض انواع السرطان مثل سرطان الجهاز الهضمي والبروستاتا والجلد فالشاي الاسود يحتوي على الكاتشنز وهي مادة مضاده للسرطان لكن الافضل منه هو الشاي الاخضر الذي يحتوي على نسبة أكبر بكثير من هذه المادة

### الحليب

الحليب أكدت دراسة حديثه أجرتها مؤسسه روزويل بارك الأميركية وشملت أن الاشخاص الذين يشربون الحليب القليل الدسم يكونون أقل عرضه للإصابة بسرطان المعدة و المثانة والصدر والرحم من الأشخاص الذين لا يشربون الحليب

### عصير الجزر

عصير الجزر غني جدا بالبيتاكاروتين المضاد للأكسده والذي يساهم في كبح تطور الأورام وتبين من الدراسات و التجارب التي أجراها صندوق الأبحاث السرطانيه الملكي ان تناول البيتاكاروتين يخفف من إمكانية الإصابة بسرطان الرئه النفس