

Dokazano je, da organske jagode ustavijo rast rakavih celic

[Organic strawberries shown to stop cancer cell growth](#)

avtor: [Lori Alton, osebna pisateljica](#) | 1. julij 2023

([NaturalHealth365](#)) Jagode so priljubljene poleti, cenjene zaradi svojega sladkega okusa. Toda raziskave kažejo, da lahko te jagode prinesejo celo več, kot se zdi na prvi pogled. Treba je omeniti, da so bile jagode obsežno preučene glede njihove potencialne [sposobnosti boja proti raku](#).

Raziskovalci so ugotovili, da **so izvlečki iz organskih jagod še posebej učinkoviti** pri zaustavljanju rasti rakavih celic. Ekološke jagode so vsebovale več antioksidantov in večje razmerje askorbata v primerjavi z njegovo oksidirano obliko, dehidroaskorbatom. Da bo jasno: ne jejte konvencionalno pridelanega jagodičevja, ker je običajno pridelano z uporabo številnih nezaželenih kmetijskih kemikalij.

Izkoristite danost narave: močne lastnosti jagod v boju proti raku

Prisotnost **elaginske kisline** v jagodah, še posebej ekološko pridelanih, je eden od ključnih dejavnikov, ki prispevajo k njihovim lastnostim v boju proti raku. Laboratorijske študije so pokazale, da elaginska kislina preprečuje razvoj različnih vrst raka, vključno z rakom mehurja, pljuč, kože, raka požiralnika in dojke. Verjame se, da njegova učinkovitost izhaja iz njegove sposobnosti, da hkrati uporablja več mehanizmov za boj proti raku, deluje kot antioksidant in uporablja različne strategije proti raku.

Poleg tega jagode vsebujejo široko paleto **flavonoidov**, ki zagotavljajo dodatno plast koristi proti raku. Flavonoidi so raznolika skupina rastlinskih spojin, znanih po svojih močnih antioksidativnih in protivnetnih lastnostih. Obširno so jih preučevali glede njihove potencialne vloge pri preprečevanju in zmanjševanju tveganja raka. Specifični flavonoidi, prisotni v jagodah, so pokazali obetavne rezultate v laboratorijskih in epidemioloških študijah, ki dokazujejo njihov potencial za zaviranje rasti rakavih celic in zmanjšanje tveganja za razvoj raka.

Poleg elaginske kisline in flavonoidov so jagode bogate tudi z **vitaminom C in prehranskimi vlakninami**, ki imata ključno vlogo pri preprečevanju raka. Vitamin C je znan po svojih antioksidativnih lastnostih in je povezan z manjšim tveganjem za raka na požiralniku. Po drugi strani pa so prehranske vlaknine že dolgo znane po svoji sposobnosti zmanjševanja tveganja za [raka debelega črevesa in danke](#).

Omeniti velja, da omenjeni izsledki raziskav poudarjajo potencialne **prednosti ekološko pridelanih jagod** v primerjavi s klasično pridelanimi. To razliko bi lahko pripisali razlikam v praksah gojenja, uporabi pesticidov in splošni prehranski sestavi. Vendar pa so potrebne

nadaljnje raziskave, da bi v celoti razumeli osnovne mehanizme organsko pridelanih jagod pri zaustavljanju rasti rakavih celic.

Kvercetin: razkritje "skrivnega" orožja proti rakavim celicam jeter

Študija, objavljena v Journal of Agriculture and Food Chemistry, se je osredotočila na odkrivanje sredstev, s katerimi sadni izvlečki ali njihove komponente zagotavljajo zaščito pred rakavimi celicami človeških jeter. Med testiranimi spojinami je bilo ugotovljeno, da je **kvercetin** najaktivnejši polifenol, z znatnim zmanjšanjem sposobnosti preživetja rakavih celic do 80 odstotkov že po 18 urah zdravljenja. Ugotovljeno je bilo tudi, da je učinkovita celična smrt zaradi ekstrakta jagode odvisna od količine in časa.

Ugotovljeno je bilo tudi, da jagode in njihovo glavno fitonutrient, kvercetin, upočasnjujejo normalni celični cikel pred celično smrtjo, kar nakazuje, da se lahko zaščitni učinki pojavijo v različnih fazah [razvoja rakavih celic](#). Kot flavonoid **je znano, da ima kvercetin protivnetne in protivirusne lastnosti** ter deluje proti raku.

Prejšnje študije so kvercetin povezale s preprečevanjem ali upočasnitvijo drugih vrst raka, vključno z rakom jajčnikov, dojk, debelega črevesa, levkemijo in pljučnim rakom. Ta novejša študija ne podpira samo prejšnjih ugotovitev, ampak meče novo luč na molekularne mehanizme, ki sodelujejo pri programirani celični smrti, in utira pot prihodnjim študijam učinkov jagod in drugih živil proti raku.

Viri za ta članek vključujejo:

[NIH.gov](#)

[I-SIS.org.uk](#)

[News-medical.net](#)

[AICR.org](#)

-

-

[Nova OF sveta](#)

in [Yoda](#)

v sodelovanju z [Virtualno elitno enoto za hitra posredovanja](#)